

## Krafttraining für Körper und Psyche: 63 Prozent der jungen Erwachsenen finden sich mit trainierten Muskeln attraktiver

**Attraktivität und Fitness sind die Gründe, warum die Mehrheit der jungen Deutschen Sport macht. Acht von zehn Bundesbürgern unter 35 Jahren würden dabei gerne mehr trainieren, wenn sie im stressigen Alltag die Zeit dazu hätten. Das zeigt die Studie „Zukunft Gesundheit 2022“ der vvida bkk und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“. Befragt wurden 1.022 Bundesbürger zwischen 14 und 34 Jahren.**

Villingen-Schwenningen – Ein straffer Körper und Fitness sind jungen Erwachsenen sehr wichtig. So gaben 85 Prozent der 14- bis 34-Jährigen an, dass sie in erster Linie trainieren, um körperlich fit zu sein. Sechs von zehn Menschen in dieser Altersgruppe möchten Muskeln aufbauen, um besser auszusehen. Dabei legen deutlich mehr Männer (69 Prozent) als Frauen (57 Prozent) Wert auf einen muskulösen Körper. „Bei vielen jungen Menschen spielen ästhetische Gründe die wichtigste Rolle für das Training. Sie wünschen sich einfach eine schöne Körpersilhouette. Eine gute Figur stärkt ihr Selbstbewusstsein“, sagt Sina Knöpfle, Gesundheitsexpertin bei der vvida bkk. Doch Krafttraining, ob nun im Fitnessstudio oder zu Hause, leistet noch mehr. Knöpfle: „Rückenschmerzen durch Verspannungen kann man gezielt mit Krafttraining vorbeugen. Außerdem stützen trainierte Muskeln den Körper und schützen die Gelenke.“

### **Ausgewogene Ernährung statt Nahrungsergänzungsmittel**

Doch vielen reicht Training allein für den Muskelaufbau nicht aus. 15 Prozent der jungen Männer scheuen sich nicht, Anabolika oder Steroide in Maßen zu nehmen, um schneller ans Ziel zu kommen. Zwei Drittel der Befragten halten zudem Nahrungsergänzungsmittel wie Eiweißpulver oder Proteinriegel in diesem Zusammenhang für sinnvoll. „Selbst Sportler und Sportlerinnen, die in der Freizeit ambitioniert Muskeln aufbauen, haben nicht automatisch einen Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln“, sagt Knöpfle. Renommierte Sportwissenschaftler differenzieren bei der Aufnahme von Ergänzungsmitteln klar zwischen Freizeit- und Leistungssport. Wer bis zu 300 Stunden Krafttraining im Jahr absolviert, gilt als Freizeitsportler oder -sportlerin und muss nach dem Training in der Regel keine Proteinriegel oder Eiweißpulver zu sich nehmen.

„Nahrungsergänzungsmittel können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen“, so die Gesundheitsexpertin. „Für den Muskelaufbau spielen Kohlenhydrate, Proteine und Fette eine wesentliche Rolle. Eine ausgewogene Ernährung sollte deshalb das Ziel sein.“

Zu den gesunden Eiweiß-Lieferanten zählen unter anderem mageres Fleisch, Eier, fettreicher Fisch, Hüttenkäse, Haferflocken, Hülsenfrüchte und Nüsse. Doch im Hinblick auf den Muskelaufbau stehen die gesunden Proteinlieferanten bislang erst bei 55 Prozent der Befragten auf dem Speiseplan.

### **Versicherte erhalten Aktiv-Bonus**

Der regelmäßige Besuch im Fitnessstudio lohnt sich: Versicherte der vvida bkk können durch eine aktive Mitgliedschaft am Aktiv-Bonus der Krankenkasse teilnehmen und sich mit 50 Euro belohnen lassen. Wer außerdem noch einen Gesundheitswert für Blutdruck, BMI oder Körperfett im Normbereich nachweist, erhält weitere 50 Euro. Das [Bonusheft](#) kann im Internet angefordert

werden.

Die Studie „Zukunft Gesundheit 2022 – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt“ finden Sie als PDF hier: [www.vividabkk.de/studie](http://www.vividabkk.de/studie).

### **Kurzprofil „vvida bkk“:**

Die vvida bkk zählt mit rund 356.000 Kundinnen und Kunden zu den bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen und blickt auf eine über 180-jährige Firmengeschichte zurück. Rund 880 Beschäftigte arbeiten in 16 Geschäftsstellen vom Norden bis in den Süden Deutschlands. Die familienfreundliche Krankenkasse legt ihren Fokus auf persönlichen Service, attraktive Leistungen und moderne Kommunikationswege. Unter dem Leitsatz „Gesundheit ist das Wertvollste im Leben“ versteht sie sich als Gesundheitsbegleiter in allen Lebensphasen. Den Vorstand bilden Siegfried Gänslar als Vorsitzender des Vorstandes und Peter Witt. Die vvida bkk fördert mit ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ Projekte im Bereich Prävention und Gesundheitsfürsorge, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.