

Krafttraining nach WHO-Empfehlung ist auch mit wenig Zeit möglich

Keine Zeit ist keine Ausrede: Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) fassen Strategien zusammen, mit denen sich die WHO-Empfehlungen zur Muskelkräftigung auch mit knappem Zeitbudget umsetzen lassen.

Muskelkräftigende Aktivitäten sind ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Sie tragen nicht nur zum Erhalt von Kraft und Muskelmasse bei, sondern können auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmte Krebsarten und vorzeitige Sterblichkeit senken. Nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten Erwachsene mindestens zweimal pro Woche Übungen zur Muskelkräftigung mit mindestens moderater Intensität durchführen, die alle wichtigen Muskelgruppen trainieren. Doch nur ein kleiner Teil der Bevölkerung erreicht diesen Richtwert.

Forschende am DKFZ zeigen nun, gemeinsam mit einem australischen Kollegen, dass die WHO-Empfehlungen auch mit einem vergleichsweise geringen Zeitaufwand umgesetzt werden können. Hintergrund ist, dass Zeitmangel zu den am häufigsten genannten Gründen zählt, warum Menschen kein regelmäßiges Krafttraining durchführen.

Auf der Basis einer Recherche der Fachliteratur stellen die Autoren verschiedene wissenschaftlich fundierte Strategien vor, mit denen Krafttraining zeiteffizienter gestaltet werden kann. „Zu den vielversprechendsten gehören zum Beispiel sogenannte Minimal-Dosis-Ansätze, bei denen bereits mit einem möglichst geringen Trainingsumfang gesundheitlich relevante Effekte erzielt werden können, sowie „Exercise Snacks“, also kurze Trainingseinheiten, die über den Tag verteilt durchgeführt werden“, erklärt Julian Brummer, Erstautor der Veröffentlichung. Auch zeitsparende Trainingsmethoden wie Supersätze werden vorgestellt, bei denen verschiedene Übungen nahezu ohne Pausen hintereinander ausgeführt werden.

Anhand praxisnaher Beispiele zeigen die Forschenden, wie sich die WHO-Empfehlung von mindestens zwei muskelkräftigenden Trainingseinheiten pro Woche bereits mit einem Gesamtaufwand von etwa 40 bis 60 Minuten erfüllen lässt. Die vorgeschlagenen Strategien sollen Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen dabei unterstützen, Muskelkräftigung leichter in ihren Alltag zu integrieren.

Ziel des Projekts war es, bestehendes Wissen zu bündeln und daraus praxisnahe Empfehlungen für eine alltagstaugliche Umsetzung der WHO-Empfehlungen abzuleiten. „Damit wollen wir einen Beitrag leisten, um die Umsetzung von Bewegungsempfehlungen in der Bevölkerung zu erleichtern. Unser Ziel ist es, dass mehr Menschen von den gesundheitlichen Vorteilen von Krafttrainings profitieren“, sagt Karen Steindorf, Abteilungsleiterin am DKFZ und am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg.

Julian Brummer, Florian Herbolsheimer, Jackson Fyfe, Karen Steindorf: Meeting the WHO guideline on muscle-strengthening activities does not have to be time-consuming: A discussion of time-saving strategies

Frontiers in Public Health 2026, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1872337>

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ist mit mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforschen im DKFZ, wie Krebs entsteht, erfassen Krebsrisikofaktoren und suchen nach neuen Strategien, die verhindern, dass Menschen an Krebs erkranken. Sie entwickeln neue Methoden, mit denen Tumoren präziser diagnostiziert und Krebspatienten erfolgreicher behandelt werden können. Beim Krebsinformationsdienst (KID) des DKFZ erhalten Betroffene, Interessierte und Fachkreise individuelle Antworten auf alle Fragen zum Thema Krebs.

Um vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung in die Klinik zu übertragen und so die Chancen von Patientinnen und Patienten zu verbessern, betreibt das DKFZ gemeinsam mit exzellenten Universitätskliniken und Forschungseinrichtungen in ganz Deutschland Translationszentren:

Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT, 6 Standorte)

Deutsches Konsortium für Translationale Krebsforschung (DKTK, 8 Standorte)

Hopp-Kindertumorzentrum (KiTZ) Heidelberg

Helmholtz-Institut für translationale Onkologie (HI-TRON) Mainz – ein Helmholtz-Institut des DKFZ

DKFZ-Hector Krebsinstitut an der Universitätsmedizin Mannheim

Nationales Krebspräventionszentrum (gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe)

Das DKFZ wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert und ist Mitglied in der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren.