

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/52278/1347429/diaet-ohne-bewegung-kostet-muskelmasse-aeltere-uebergewichtige-menschen-sollen-beim-abnehmen> abgerufen werden.

Wort und Bild - Senioren Ratgeber

Diät ohne Bewegung kostet Muskelmasse - Ältere übergewichtige Menschen sollen beim Abnehmen unbedingt auch Sport treiben

05.02.2009 - 09:35 Uhr, Wort und Bild - Senioren Ratgeber

Baierbrunn (ots) - Wer im Alter abnehmen möchte, sollte nicht nur seine Ernährung umstellen, sondern sich gleichzeitig auch mehr bewegen. Nur mit Diät geht Muskelmasse verloren, was im Alter besonders gefährlich ist, berichtet das Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber". Das wiesen Forschern der Universität von Pittsburgh (USA) nach, die übergewichtige Senioren beobachteten, die über vier Monate entweder Diät hielten, sich regelmäßig bewegten oder beides kombinierten. Nur Diät ließ zwar Pfunde schwinden, aber eben auch die Muskulatur. Mit begleitendem Sport passierte das nicht. Über 70 Prozent der Unfälle von Senioren geht auf Kräfteverfall zurück.

Dieser Text ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei.

Das Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber" 2/2009 liegt in den meisten Apotheken aus und wird ohne Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben.

@@infblk@@

Pressekontakt:

Ruth Pirhalla

Tel. 089 / 744 33 123

Fax 089 / 744 33 459

E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de

www.gesundheitpro.de

www.wortundbildverlag.de

Originaltext:

Wort und Bild - Senioren Ratgeber

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/52278/wort-und-bild-senioren-ratgeber>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_52278.rss2