

► Studie

Kraft- und Ausdauertraining ab 65 Jahren: Welcher Mix ist optimal?

| Kraft- und Ausdauertraining senken das Mortalitätsrisiko für Menschen über 65 Jahren. Wie viel Training optimal ist, untersuchte eine aktuelle Studie aus den USA (n = 115.489). |

Untersucht wurde die Wirkung von vier Aktivitätslevels beim Kraft- und beim Ausdauertraining. Als Maßzahl für das Mortalitätsrisiko diente die sog. Hazard Ratio (HR), bezogen auf keine Aktivität (Level 1): Werte < 1 bedeuten eine Senkung des Mortalitätsrisikos, Werte > 1 eine Erhöhung und ein Wert = 1 zeigt an, dass sich das Training nicht auf das Mortalitätsrisiko auswirkt.

■ Wirkung des Trainings auf das Mortalitätsrisiko

| Level | Krafttraining | | Ausdauertraining | |
|-------|-----------------|------|------------------|------|
| | Einheiten/Woche | HR | min/Woche | HR |
| 1 | 0–1 | – | < 10 | – |
| 2 | 2–3 | 0,83 | 10–149 | 0,83 |
| 3 | 4–6 | 0,79 | 150–300 | 0,75 |
| 4 | 7–28 | 0,98 | > 300 | 0,68 |

Während mehr als 6 Einheiten Krafttraining das Mortalitätsrisiko kaum noch senken, gibt es beim Ausdauertraining keine Grenze nach oben. Am meisten profitierten Menschen von einer Kombination aus 2–3 Einheiten Krafttraining und 150–300 min Ausdauertraining pro Woche, wie sie z. B. auch die Leitlinien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) vorschlagen (vgl. PP 11/2022, Seite 10): Sie reduzierten ihr Mortalitätsrisiko um 34 % (HR = 0,66).

▾ QUELLE

- Bryant J. Webber, Katrina L. Piercy, Eric T. Hyde, et al.: Association of Muscle-Strengthening and Aerobic Physical Activity With Mortality in US Adults Aged 65 Years or Older. In: JAMA Netw Open. 2022; 5 (10): e2236778. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.36778

► Arbeitsrecht

Coronatest verweigert – kein Lohnanspruch

| Ein Mitarbeiter eines Sanitätshauses, der den vorgeschriebenen Coronatest verweigert, darf von der Arbeit freigestellt werden und hat für den Zeitraum der Freistellung keinen Lohnanspruch (Landesarbeitsgericht [LAG] Mecklenburg-Vorpommern, Urteil vom 14.09.2022, Az. 3 Sa 46/22). |

Da ein Kundenbetreuer eines Sanitätshauses den täglichen Coronatest verweigerte, stellte ihn der Arbeitgeber ohne Lohnfortzahlung frei. Das Gericht wies die Klage auf Lohnfortzahlung ab: Wegen der eigenverantwortlichen Entscheidung sich nicht testen zu lassen, habe der Kläger seine arbeitsvertraglich vereinbarte Leistung (u. a. Anpassung von Hilfsmitteln am Patienten) nicht vollumfänglich anbieten können. Der Arbeitgeber sei nicht verpflichtet gewesen, ihm eine Tätigkeit zuzuweisen, für die kein Coronatest erforderlich sei.



SIEHE AUCH
Beitrag auf Seite 10
dieser Ausgabe



IHR PLUS IM NETZ

Volltext
hier mobil
weiterlesen



**Kläger konnte
arbeitsvertragliche
Leistung nicht voll-
umfänglich anbieten**