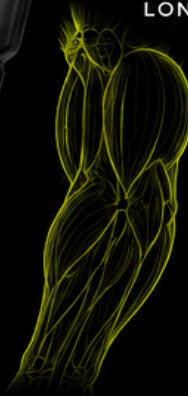


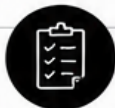
GRIFFKRAFT

MUSKELKRAFT AUF EINEN BLICK

Die Griffkraft beschreibt die maximale Kraft Ihrer Hand- und Unterarmmuskulatur. Sie gilt als einer der stärksten Marker für Muskelgesundheit, Selbstständigkeit und Lebenserwartung. Eine höhere Griffkraft ist mit einem geringeren Risiko für Gebrechlichkeit, Stürze und chronische Erkrankungen verbunden.



**KOSTENFREIE
MESSUNG
IM LCO**



IHRE GRIFFKRAFT

Bitte Ergebnis hier eintragen:

_____ kg

Alter: _____ Geschlecht: ☐ Frau ☐ Mann

Gemessene Hand: ☐ Rechts ☐ Links



WICHTIG

Ein einzelner Messwert ist nur eine Momentaufnahme. Für eine verlässliche Beurteilung sind mehrere Messungen an verschiedenen Tagen sinnvoll.

SO KÖNNEN SIE IHREN WERT EINORDNEN



GUT

Hohe Muskelkraft
und optimale
Gesundheitsnutzen



OKAY

Durchschnittliche
Muskelkraft



GEHT SO

Reduzierte Muskelkraft,
erhöhtes Risiko für
Verlust von Kraft



HANDLUNGS- BEDARF

Deutlich reduzierte
Muskelkraft, erhöhtes
Gesundheitsrisiko



ABKLÄREN

Bei Werten im roten
Bereich sollte zeitnah
eine ärztliche
Abklärung erfolgen.

Einheit: Kilogramm (kg) – Beste von drei Messungen – Dominante Hand

REFERENZWERTE NACH ALTER UND GESCHLECHT (kg)



FRAUEN

Alter	GUT	OKAY	GEHT SO	HANDLUNGS- BEDARF
20 – 29	> 30	25 – 30	20 – 24	< 20
30 – 39	> 29	24 – 29	19 – 23	< 19
40 – 49	> 28	23 – 28	18 – 22	< 18
50 – 59	> 26	21 – 26	16 – 20	< 16
60 – 69	> 23	18 – 23	13 – 17	< 13
70+	> 20	15 – 20	10 – 14	< 10



MÄNNER

Alter	GUT	OKAY	GEHT SO	HANDLUNGS- BEDARF
20 – 29	> 52	44 – 52	35 – 43	< 35
30 – 39	> 50	42 – 50	33 – 41	< 33
40 – 49	> 48	40 – 48	31 – 39	< 31
50 – 59	> 45	37 – 45	28 – 36	< 28
60 – 69	> 40	32 – 40	24 – 31	< 24
70+	> 35	28 – 35	20 – 27	< 20

Die Werte sind alters- und geschlechtsspezifische Richtwerte für gesunde Erwachsene.
Je höher die Griffkraft, desto besser für Ihre Gesundheit, Selbstständigkeit und Langlebigkeit.

FRAUEN & MÄNNER – WAS SIE WISSEN SOLLTEN



FRAUEN

- Die Griffkraft nimmt ab etwa dem 50. Lebensjahr stärker ab.
- Krafttraining kann den altersbedingten Verlust deutlich verlangsamen.
- Eine gute Griffkraft unterstützt Selbstständigkeit und Mobilität im Alltag.



Die Griffkraft gehört zu den stärksten messbaren Longevity-Markern überhaupt.



MÄNNER

- Männer erreichen aufgrund höherer Muskelmasse meist höhere Werte.
- Der altersbedingte Rückgang beginnt häufig ab dem mittleren Erwachsenenalter.
- Regelmäßiges Krafttraining kann die Griffkraft über Jahrzehnte erhalten.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHRE GRIFFKRAFT TUN



Regelmäßiges Krafttraining

2–3 Mal pro Woche Krafttraining für den ganzen Körper.



Ausreichende Proteinzufuhr

1,2–1,6 g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag.



Tägliche Bewegung

Bleiben Sie aktiv – Bewegung erhält und verbessert Ihre Kraft.



Übungen für Hände und Unterarme

Z. B. Handtrainer, Farmer's Walks oder Klimmzüge.



Ausreichend Schlaf

7–9 Stunden pro Nacht für optimale Regeneration.



Stressmanagement

Stress reduziert die Muskelkraft – Entspannung unterstützt Sie.



Gesundes Körpergewicht

Ein gesundes Gewicht entlastet Ihren Bewegungsapparat.

**KOSTENFREIEN
HEALTH CHECK
BUCHEN!**



WISSENSCHAFTLICH
FUNDIERT

Prävention auf Basis
neuester Erkenntnisse.



PERSÖNLICH
& GANZHEITLICH

Individuell. Nachhaltig.
Für mehr Lebensqualität.



FÜR EIN LANGES
GESUNDES LEBEN

Mehr Gesundheitsspanne.
Mehr Energie. Mehr Sie.

**DIE ZUKUNFT
DER GESUNDHEIT.
JETZT IN OLDENBURG.**



Gaststraße 8, 26122 Oldenburg



Tel: 0441 - 390 280 900



longevity-center-ol.de