

Richtwerte zur Handkraft

Eine Studie der Universität Wien belegt, dass die individuelle Handkraft ein Indiz für die künftig zu erwartende Gesundheit sein kann.

Für diese Studie wurden über einen Zeitraum von 30 Jahren die Daten von 11 790 Personen aus Deutschland im Alter von 17 bis 90 Jahren erhoben und mit dem persönlichen Gesundheitszustand in Verbindung gebracht. Die Greif- bzw. Handkraft wurde dabei mit einem Smedley-Dynamometer (100 kg) gemessen.

Daran anschließend wurde ein geschlechtsspezifischer Mittelwert der Greifkraft für die verschiedenen Altersgruppen und Körpergrößen ermittelt und eine um ca. 20 Prozent geringere Greifkraft als klinisch bedeutsamer „schwacher Griff“ definiert.

Weniger als 10 Prozent der Frauen und Männer im Alter von 65 bis 69 Jahren wurden gemäß dieser Definition als schwach eingestuft. Im Alter zwischen 80 und 90 Jahren wuchs dieser Anteil an der Bevölkerung auf etwa die Hälfte an.

Die Wissenschaftler fanden auch heraus, dass sich eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung direkt auf die Handkraft auswirkt.

Als einfachen und kostengünstigen Test zur Veranschaulichung oder Prüfung der individuellen Fitness empfehlen die Wissenschaftler einen einfachen Test mit einer Waage.

Wenn man bei 54 kg Körpergewicht einhändig und mit gestrecktem Arm mit den Fingern eine Stange greift und sein Gewicht für fünf Sekunden anheben kann, beträgt die Griffkraft mindestens 54 Kilogramm. Ein 90 kg schwerer Mann kommt auf die gleiche Griffstärke, wenn er sich so von der Waage abheben kann, dass die Waage nur noch 36 Kilogramm anzeigt.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Mittelwerte für die alterstypische Greifkraft.

Interessant übrigens: Die Greifkraft unterscheidet sich offenbar regional. So haben Männer in Norwegen z.B. im Durchschnitt mehr Kraft in den Händen als Männer in Deutschland. Selbst in Deutschland haben Männer aus Bayern im Mittelwert eine überdurchschnittliche Handkraft im Vergleich zum deutschlandweiten Mittelwert. Die Handkraft hängt u.a. auch von der beruflichen Tätigkeit ab – sitzende Tätigkeiten sind für die Handkraft wenig förderlich ...

Richtwerte zur Handkraft bei Frauen

Alter	Größe (cm)	Handkraft in kg	Schwacher Griff (kg)	Alter	Größe (cm)	Handkraft in kg	Schwacher Griff (kg)
17-19	150-154	27.8	21.6	50-54	150-154	28.2	22.3
	155-159	29.2	22.9		155-159	30.1	24.2
	160-164	30.2	24.0		160-164	31.5	25.6
	165-169	31.2	25.0		165-169	32.9	27.0
	170-174	32.2	26.0		170-174	33.9	28.0
	175-179	33.0	26.7		175-179	35.2	29.3
	180-184	33.8	27.6		180-184	35.6	29.7
20-24	150-154	29.1	23.7	55-59	150-154	26.9	21.4
	155-159	30.2	24.8		155-159	28.8	23.3
	160-164	31.5	26.1		160-164	30.2	24.7
	165-169	32.5	27.1		165-169	31.2	25.7
	170-174	33.4	28.0		170-174	32.0	26.5
	175-179	34.5	29.0		175-179	32.5	27.0
	180-184	35.0	29.6		180-184	32.9	27.4
25-29	150-154	30.8	25.2	60-64	150-154	25.8	20.5
	155-159	31.5	25.9		155-159	27.4	22.1
	160-164	32.3	26.7		160-164	28.9	23.6
	165-169	33.3	27.7		165-169	29.9	24.6
	170-174	34.2	28.6		170-174	30.6	25.4
	175-179	35.3	29.7		175-179	31.3	26.0
	180-184	36.4	30.8		180-184	31.5	26.2
30-34	150-154	31.4	25.6	65-69	150-154	24.5	19.3
	155-159	32.0	26.2		155-159	26.2	21.0
	160-164	32.7	26.9		160-164	27.5	22.3
	165-169	33.7	27.9		165-169	28.6	23.4
	170-174	34.6	28.8		170-174	29.5	24.3
	175-179	35.8	30.0		175-179	30.3	25.1
	180-184	37.0	31.2		180-184	30.5	25.3
35-39	150-154	31.0	24.8	70-74	150-154	23.4	18.5
	155-159	32.2	26.1		155-159	24.7	19.8
	160-164	33.2	27.0		160-164	26.1	21.2
	165-169	34.3	28.2		165-169	27.3	22.4
	170-174	35.3	29.1		170-174	28.1	23.2
	175-179	36.5	30.3		175-179	28.7	23.8
	180-184	37.6	31.4		180-184	29.2	24.3
40-44	150-154	31.5	25.3	75-79	150-154	22.7	18.2
	155-159	32.7	26.4		155-159	23.3	18.8
	160-164	33.7	27.4		160-164	24.0	19.5
	165-169	34.8	28.6		165-169	24.9	20.4
	170-174	35.8	29.6		170-174	26.1	21.6
	175-179	37.1	30.8		175-179	27.6	23.1
	180-184	38.0	31.8		180-184	28.9	24.4
45-49	150-154	29.8	23.7	80-90	150-154	19.9	15.9
	155-159	31.4	25.3		155-159	20.4	16.4
	160-164	32.8	26.7		160-164	21.2	17.1
	165-169	34.1	28.0		165-169	22.1	18.0
	170-174	35.2	29.1		170-174	23.8	19.7
	175-179	36.2	30.1		175-179	23.0	19.0
	180-184	37.0	30.9		180-184		

Diese Richtwerte wurden im Fachmagazin „Plos one“ veröffentlicht. Sie basieren auf einer Studie der Soziologin Nadja Schreiber, Universität Wien.

Richtwerte zur Handkraft bei Männern

Alter	Größe (cm)	Handkraft in kg	Schwacher Griff (kg)	Alter	Größe (cm)	Handkraft in kg	Schwacher Griff (kg)
17-19	160-164	44.6	34.9	50-54	160-164	45.9	37.4
	165-169	45.1	35.4		165-169	47.7	39.2
	170-174	46.5	36.9		170-174	49.4	40.8
	175-179	47.5	37.8		175-179	50.9	42.4
	180-184	48.5	38.8		180-184	52.1	43.6
	185-189	49.3	39.6		185-189	53.1	44.5
	190+	50.4	40.7		190+	54.1	45.5
20-24	160-164	47.0	38.8	55-59	160-164	42.8	34.3
	165-169	47.8	39.5		165-169	45.1	36.6
	170-174	49.1	40.8		170-174	47.4	38.9
	175-179	50.3	42.0		175-179	49.3	40.9
	180-184	51.2	42.9		180-184	51.1	42.6
	185-189	51.8	43.5		185-189	52.4	43.9
	190+	52.7	44.4		190+	53.5	45.1
25-29	160-164	49.4	41.1	60-64	160-164	41.0	32.5
	165-169	49.9	41.6		165-169	43.2	34.7
	170-174	50.9	42.6		170-174	45.7	37.3
	175-179	51.9	43.6		175-179	47.6	39.1
	180-184	52.8	44.5		180-184	49.2	40.7
	185-189	54.2	45.9		185-189	50.7	42.2
	190+	56.2	47.9		190+	52.0	43.5
30-34	160-164	51.1	42.8	65-69	160-164	40.2	32.8
	165-169	51.8	43.5		165-169	42.0	34.6
	170-174	52.6	44.3		170-174	43.6	36.3
	175-179	53.5	45.2		175-179	45.3	37.9
	180-184	54.5	46.2		180-184	46.9	39.6
	185-189	55.9	47.6		185-189	48.9	41.6
	190+	57.3	49.0		190+	50.6	43.2
35-39	160-164	47.8	38.0	70-74	160-164	37.2	29.6
	165-169	50.2	40.4		165-169	39.1	31.5
	170-174	52.0	42.2		170-174	41.1	33.5
	175-179	53.6	43.8		175-179	42.7	35.2
	180-184	54.9	45.1		180-184	44.4	36.8
	185-189	56.1	46.3		185-189	46.4	38.9
	190+	57.2	47.5		190+	47.6	40.0
40-44	160-164	47.9	38.6	75-79	160-164	34.7	26.8
	165-169	49.9	40.6		165-169	35.9	28.0
	170-174	51.8	42.5		170-174	37.5	29.6
	175-179	53.4	44.0		175-179	39.0	31.1
	180-184	54.5	45.2		180-184	40.6	32.7
	185-189	55.8	46.4		185-189	42.7	34.8
	190+	56.9	47.6		190+	45.4	37.5
45-49	160-164	48.2	39.7	80-80	160-164	29.1	21.6
	165-169	50.0	41.5		165-169	31.2	23.6
	170-174	51.6	43.1		170-174	33.0	25.4
	175-179	53.0	44.4		175-179	34.0	26.4
	180-184	54.2	45.7		180-184	35.8	28.3
	185-189	55.4	46.8		185-189	39.5	32.0
	190+	56.4	47.9		190+	40.9	33.3

Diese Richtwerte wurden im Fachmagazin „Plos one“ veröffentlicht. Sie basieren auf einer Studie der Soziologin Nadja Schreiber, Universität Wien.