

Fitnessboom: Mehr als jeder zweite Verletzte beim Kraftsport ist unter 30 Jahre

Der „Gym-Hype“ ist ungebrochen: Kraftsport, Hyrox, CrossFit und Co. prägen den Trainingsalltag einer immer größer werdenden Community. Mit der wachsenden Begeisterung steigt aber auch der Bedarf an Aufklärung über sicheres und unfallfreies Training: Laut Unfalldatenbank KfV IDB Austria mussten allein im Jahr 2025 rund 3.300 Menschen nach Unfällen beim Kraftsport im Spital behandelt werden. Besonders auffällig: 52 Prozent der Verletzten waren zwischen 15 und 29 Jahre alt. Der Fachbereich Sport- und Freizeitsicherheit im KfV rät zu sauberer Technik und ausreichender Regeneration.

Wien, 15. Oktober 2026. Kraftsport erlebt seit einigen Jahren einen deutlichen Aufschwung. Neben dem Muskelaufbau stehen zunehmend auch Gesundheit, Wohlbefinden und Longevity im Mittelpunkt. Wie stark die Nachfrage wächst, zeigen aktuelle Zahlen des Fachverbands Freizeit- und Sportbetriebe in der Wirtschaftskammer Österreich (WKO): Die Zahl der aktiven Mitglieder in österreichischen Fitness- und Gesundheitsanlagen ist von rund 1,13 Million im Jahr 2022 auf rund 1,35 Millionen im Jahr 2025 (+ rd. 19%) sehr rasant gestiegen.

Verletzungen beim Kraftsport deutlich gestiegen

Parallel zum Fitnessboom hat auch die Zahl der Verletzungen beim Kraftsport deutlich zugenommen. Laut der Unfalldatenbank KfV IDB Austria mussten zwischen 2016 und 2019 pro Jahr durchschnittlich rund 2.000 Menschen nach Unfällen beim Kraftsport im In- und Outdoorbereich in Österreichs Spitälern behandelt werden. Zwischen 2022 und 2025 waren es dann bereits rund 3.400 Verletzte pro Jahr – das entspricht einem Anstieg um rund 70 Prozent gegenüber dem Durchschnitt der Jahre 2016 bis 2019. Allein im Jahr 2025 mussten laut KfV-Erhebungen rund 3.300 Verletzte in Österreichs Spitälern behandelt werden.

Dr. Johanna Trauner-Karner, Leiterin des Bereichs Sport- und Freizeitsicherheit im KfV, sieht den Trend zu mehr Kraftsport grundsätzlich positiv, betont aber die Bedeutung der korrekten Übungsausführung: „Das Training soll natürlich fordernd sein, aber nicht nur darauf abzielen, möglichst schnell möglichst schwere Gewichte zu bewegen. Um Verletzungen zu vermeiden, sollte das Gewicht nur so weit gesteigert werden, dass die Bewegung weiterhin korrekt und kontrolliert ausgeführt werden kann.“ Professionelle Anleitung kann sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene sinnvoll sein, um Fehler frühzeitig zu erkennen bzw. zu korrigieren.

Die häufigsten Verletzungen sind Muskel- und Sehnenverletzungen

Die häufigste Verletzungsart im Jahr 2025 waren mit rund 44 Prozent Muskel- und Sehnenverletzungen, gefolgt von Knochenbrüchen mit rund 41 Prozent. Besonders häufig

betroffen sind Hände und Füße sowie Schultern und Knie. Die Unfallereignisse des KfV zeigen dabei sehr unterschiedliche Ursachen: Neben akuter Überlastung und falscher Bewegungsausführung finden sich auch Stürze von Trainingsgeräten, nicht ausreichend gesicherte Gewichte oder Unfälle beim Ablegen und Wechseln von Gewichten.

Junge Menschen sind besonders betroffen

Besonders auffällig ist der hohe Anteil junger Menschen am Unfallgeschehen: Im Jahr 2025 waren 52 Prozent der spitalsbehandelten Verletzten zwischen 15 und 29 Jahre alt. Den größten Anteil machten die 20- bis 24-Jährigen mit 22 Prozent aus, gefolgt von den 15- bis 19-Jährigen mit 16 Prozent und den 25- bis 29-Jährigen mit 14 Prozent. Soziale Medien und Fitness-Influencer können vor allem junge Menschen dazu motivieren, häufiger und intensiver zu trainieren. „Mehr Training bedeutet jedoch nicht automatisch mehr Fortschritt. Wer dem Körper zu wenig Zeit zur Erholung gibt, erhöht das Risiko für Überlastungen und Verletzungen“, erklärt **die Expertin**.

Hyrox, CrossFit und HIIT: Nicht vom Tempo anderer mitreißen lassen

Auch hochintensive Trainingsformen wie CrossFit, Hyrox oder HIIT (High-Intensity Interval Training) gewinnen an Popularität. Solche Trainingsformen kombinieren häufig Kraft, Ausdauer und Geschwindigkeit. Gerade bei intensiven Gruppenworkouts sollte man aber Vorsicht walten lassen, betont **Dr. Trauner-Karner**: „In der Gruppe entsteht schnell der Anreiz, mit anderen mitzuhalten. Wer bereits ermüdet ist, kann komplexe Bewegungen jedoch schlechter kontrollieren und stabilisieren. Wer daher merkt, dass die Kräfte nachlassen, sollte Tempo oder Intensität reduzieren – auch wenn die anderen schneller, schwerer oder intensiver trainieren.“

Tipps für ein sicheres Krafttraining:

- Vor dem Training mit Mobilitätsübungen starten und am Gerät zumindest einen Aufwärmatz einplanen, um die Muskelgruppen auf die Belastung vorzubereiten.
- Neue Übungen technisch sauber und mit moderater Belastung erlernen.
- Gewicht und Trainingsumfang schrittweise steigern.
- Bei Ermüdung Tempo oder Intensität reduzieren. Warnsignale ernst nehmen und auf das Training bei Schmerzen oder Schwindel sofort abbrechen.
- Ausreichend Regenerationszeit zwischen belastenden Einheiten einplanen.
- Den Trainingsplan an das Fitnesslevel und die Zahl der Trainingstage pro Woche anpassen.
- Beim Einstieg oder bei komplexen Übungen kann ein Personal Training sinnvoll sein – auch für Fortgeschrittene kann sich eine professionelle Begleitung lohnen.
- Trainingsgeräte sichern: Hantelscheiben mit geeigneten Verschlüssen sichern und bei Übungen mit schweren Gewichten gegebenenfalls eine zweite Person zur Absicherung hinzuziehen.

Foto, Abdruck honorarfrei: Dr. Johanna Trauner-Karner, Leiterin des Bereichs Sport- und Freizeitsicherheit im KfV © KfV/APA Fotoservice/Juhasz



Rückfragehinweis:

Pressestelle KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)

Tel.: 05-77077-1919 | E-Mail: pr@kfv.at | www.kfv.at