

Muskelaufbau ist auch Altersvorsorge

Asklepios Klinik Lindau Jeder zweite Mensch über 80 Jahre ist von Sarkopenie betroffen: Ursachen und Prävention

Die Muskelmasse ist ein entscheidender Faktor für Lebensqualität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Trotzdem gehört Sarkopenie – der Rückgang von Muskelmasse und -funktion – laut der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) weiterhin zu den unterschätzten Gesundheitsrisiken im Alter.

Fachleute schätzen, dass derzeit in Deutschland jeder zehnte Mensch über 60 Jahre und sogar fast 50 Prozent der über 80-Jährigen unter Sarkopenie leiden. Mit gravierenden Folgen für die Betroffenen: Ihre Mobilität und ihre Lebensqualität sind eingeschränkt und das Risiko für Stürze, Knochenbrüche und Pflegebedürftigkeit steigt deutlich. Wo liegen die Ursachen? Und ist Sarkopenie ein unvermeidbares Schicksal?

Ursache für Stürze im Alter

Muskelschwäche ist die häufigste Ursache für Stürze im Alter. Diese führen oft zu Knochenbrüchen. Die Folge sind lange Krankenhausaufenthalte. Je älter die Patienten sind, desto wahrscheinlicher sind Mehrfacherkrankungen (Multimorbidität) und damit das Risiko, dass es zu weiteren Komplikationen kommt. Die Diagnose Sarkopenie wird oft erst gestellt, wenn es zu einem schweren Sturz gekommen ist. Deshalb möchte Dr. med. Kirsten-Berit Linhart, Sektionsleiterin der Geriatrie in der Asklepios Klinik Lindau, das Thema Muskelverlust im Alter auch mehr ins öffentliche Bewusstsein bringen. Denn sie weiß: Sarkopenie ist kein unvermeidbares Schicksal. Man kann bis ins hohe Alter etwas dagegen tun. „Und am besten“, so ihre Empfehlung an jüngere Menschen, „vorbeugen!“

Schnelle Mobilisation

Die Abteilung für Geriatrie und Frührehabilitation der Asklepios Klinik Lindau ist auf die Behandlung von älteren Menschen spezialisiert. Die Schwerpunkte liegen auf der Behandlung nach chirurgischen Eingriffen, neurologischen sowie schweren, akuten, internistischen Erkrankungen. Aber auch allgemeine Symptome wie Gang-

störung, Stürze oder Einschränkung der Alltagskompetenz nach Allgemeinerkrankungen werden hier behandelt. Dabei wird großer Wert darauf gelegt, die Patienten so schnell wie möglich wieder zu mobilisieren. Denn: Ein 80-jähriger Patient verliert in zehn Tagen Immobilisation – zum Beispiel, weil er aufgrund einer Erkrankung oder nach einer OP bettlägerig ist – zehn Prozent seiner Muskelmasse. Im Vergleich: Ein 20-Jähriger verliert unter den gleichen Umständen zwei Prozent seiner Muskelmasse – in einem Monat! Um also bis ins Alter aktiv und selbstständig bleiben zu können, muss man seine Muskelkraft erhalten. Sie ist die Grundlage für Beweglichkeit, Balance, Mobilität und damit für Unabhängigkeit.

Muskelabbau beginnt ab 30

„Am besten man legt schon in jungen Jahren einen guten Grundstein dafür“, empfiehlt die Ärztin. Denn bei jedem Menschen bauen sich im Laufe seines Lebens Muskeln ab. Das ist ein normaler physiologischer Prozess, der bei aktiven Menschen aber lange kaum Einschränkungen verursacht. Etwa ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Umbau von Muskulatur in Fettgewebe von 0,3 bis 1,3 Prozent/Jahr. Unternimmt man nichts dagegen, gehen so rund 30 bis 50 Prozent der Muskelmasse bis zum 80. Lebensjahr schleichend verloren.

Diagnose einer Sarkopenie

Bei einer Sarkopenie handelt es sich um einen übermäßigen Abbau von Muskelmasse, Muskelkraft und Muskelfunktion im Alter. Die Erkrankung entsteht vor allem durch Alterungsprozesse, Bewegungsmangel und Mangelernährung (zu wenig Proteine). Ob es sich bei nachlassender Kraft in Armen und Beinen, Schwierigkeiten beim Aufstehen, Gehen oder Treppensteigen, bei unsicherem Gang oder häufigen Stürzen tatsächlich um eine behandlungsbedürftige Sarkopenie handelt, können die Ärzte prüfen. Dafür gibt es einfache Tests zum Beispiel mit einem Handkraft-Messgerät. Oder es wird gezählt, wie oft man innerhalb



Bei jedem Menschen bauen sich im Laufe seines Lebens Muskeln ab. Doch wer gut älter werden möchte, sollte etwas dagegen tun. Experten empfehlen vor allem, regelmäßige Kraftsport zu machen, auf Vitamin D und eiweißreiche Ernährung zu achten.

BZ-Foto: AdobeStock

einer festgelegten Zeitspanne von einem Stuhl aufstehen und sich wieder setzen kann. Oft wird auch die Gehgeschwindigkeit gemessen. Um die Muskelmasse genauer zu bestimmen, können zusätzlich Messungen mit speziellen Geräten durchgeführt werden. So lässt sich erkennen, ob es sich um normalen Muskelabbau im Alter handelt oder um eine Erkrankung wie Sarkopenie.

Oft treten Sarkopenie (Muskelschwund) und Osteoporose (Knochenschwund) im hohen Alter gemeinsam auf. Diese Kombination wird als Osteosarkopenie bezeichnet, die das Sturzrisiko weiter massiv erhöht und damit die Gefahr für z. B. Hüft-, Oberschenkelhals- und Handgelenksfrakturen. „Je früher Einschränkungen aufgrund schwindender Muskeln erkannt werden, desto effektiver kann man etwas dagegen tun, um den Verlust der Selbstständigkeit im Alter zu verhindern“, sagt Dr. Kirsten-Berit Linhart.

Muskeln wieder aufbauen

Nicht nur Lebensversicherungen, Rente, Immobilieneigentum oder Vermögenswerte gehören zur Altersvorsorge – auch der Muskelaufbau! „Wer gut alt werden möchte, muss etwas dafür tun! In diesem Fall heißt das, vor allem Kraft, aber auch Ausdauer und Gleichgewicht zu trainieren. Denn die Muskelmasse ist ein entscheidender Faktor für Lebensqualität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter“, sagt Dr. Linhart. Man sieht es der zierlichen Ärztin zwar nicht unbedingt an, aber auch sie absolviert regelmäßig Hanteltraining. Ihr Tipp: Je früher man anfängt, Kraftsport in seinen Alltag einzubauen, desto besser lässt sich der Muskelabbau verlangsamen oder sogar umkehren.

Muskelaufbau bis ins hohe Alter

Übrigens: Ausreden gelten nicht! Muskelaufbau ist bis ins höchste Alter möglich. Gegebenenfalls muss man das Trai-

ning entsprechend der individuellen körperlichen Möglichkeiten und Gegebenheiten anpassen und sich von Trainern oder Physiotherapeuten beraten und unterstützen lassen. Ansonsten empfehlen Experten zur Erhaltung der Muskelkraft gezielte körperliche Aktivität von 150 Minuten pro Woche, aufgeteilt in fünf Einheiten an verschiedenen Tagen. Wichtig ist außerdem eine eiweißreiche Ernährung. Denn mit steigendem Alter benötigt der Körper mehr Protein, um die Muskeln zu erhalten. Ebenso unterstützen essenzielle Aminosäuren wie Leucin sowie Vitamine und Mineralstoffe (Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Calcium) den Muskelerhalt.

Patienten mit einer diagnostizierten Sarkopenie oder Osteosarkopenie besprechen mit ihrem behandelnden Arzt die geeigneten Therapiemöglichkeiten.