Wenn die Muskelkraft im Alter schwindet

Verordnen Sie Sport und Aufbaukost!

Ab dem 40. Lebensjahr verliert der Mensch durchschnittlich 1–2% seiner Muskelmasse pro Jahr. „Wenn dadurch in höherem Alter Körperfunktionen beeinträchtigt werden, liegt eine Sarkopenie vor“, erklärte Prof. Cornel Sieber, Nürnberg. Training, proteinreiche Ernährung und Vitamine können diesem Abbauprozess entgegenwirken.

— Die Sarkopenie ist das Ergebnis von Alterungsprozessen verschiedener biologischer Systeme, die sich an der quergestreiften Muskulatur manifestieren. Dabei kommt endokrinen Veränderungen eine zentrale Bedeutung zu. „Auch Fehl- und Mangelernährung tragen mit zur Sarkopenie bei“, so Sieber.

Wadenumfang entlarvt Sarkopenie

Auch bei übergewichtigen Menschen kann eine Sarkopenie auftreten. In einem solchen Fall ist sie allerdings schwer zu erkennen. Deshalb empfiehlt es sich, bei allen älteren Menschen, unabhängig vom Körpergewicht, den Wadenumfang zu messen. Ein Wert unter 31 cm gilt als hochgradig sarkopenieverdächtig.

Die typischen klinischen Merkmale der Sarkopenie sind die Abnahme der

Muskelkraft und -funktion, wobei periphere Muskelgruppen und Stamm-muskulatur gleichermaßen betroffen sind. Man schätzt, dass heute ca. ein Drittel der über 80-jährigen Frauen und jeder zweite über 80-jährige Mann an einer Sarkopenie leiden.

Im Unterschied zur Kachexie ist die Sarkopenie nicht Folge einer malignen oder schweren chronischen Erkrankung, sondern die Summe von altersbedingten Veränderungen verschiedener Regulationssysteme, d. h. Folge einer Dysbalance in der Regulation der Proteinsynthese. Dabei sind die Grenzen zwischen physiologischen und pathologischen Veränderungen fließend.

„Für geriatrische Patienten ist die Sarkopenie von besonderer Bedeutung, weil praktisch alle motorischen Funktionen, die eine unabhängige Lebenssitua-

tion gewährleisten, ein Minimum an Muskelmasse und entsprechender Muskelkraft erfordern“, so Sieber. Die Abnahme der Muskelkraft ist ein häufiger Grund für Stürze, die schließlich zu einer Behinderung und zur Abhängigkeit führten.

Training, vernünftiges Essen und Vitamin D

Ob sarkopenische Patienten von einer hormonellen Therapie mit Wachstumshormon und/oder Testosteron profitieren, wird kontrovers diskutiert. Zuverlässige Studienergebnisse zu diesen therapeutischen Ansätzen liegen bisher nicht vor.

Wichtiger dagegen ist regelmäßiges körperliches Training. Sowohl durch Kraft-, als auch durch Ausdauertraining kann bei alten Patienten die Funktionsfähigkeit signifikant verbessert werden.

Darüber hinaus sind Ernährungsinterventionen notwendig, da viele der Betroffenen auch an einer Malnutrition bzw. Anorexie leiden. Die Ernährungstherapie hat das Ziel, über ein verbessertes Angebot an Proteinen und Kalorien anabole Effekte zu stimulieren, so Sieber. Wichtig ist eine ausreichende Eiweißzufuhr, vor allem dann, wenn durch körperliches Training neue Muskelmasse aufgebaut wird.

Da viele ältere Menschen auch unter einem Vitamin-D-Mangel leiden, sollte auch die Indikation für eine Vitamin-D-Substitution großzügig gestellt werden. Studien konnten zeigen, dass eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr die Sturzrate von älteren Personen um bis zu 50% senken kann.

„Die Sarkopenie ist kein unvermeidbares Schicksal, sondern lässt sich durch Ernährung und regelmäßiges Training verhindern bzw. aufhalten“, so Sieber.

DR. MED. PETER STIEFELHAGEN ■

■ Quelle: 117. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin 2011 in Wiesbaden

© De Visu/shutterstock

Kraft- und Balancetraining gegen Muskelschwund und Sturzgefahr.