

Resümee

Die Altersmedizin lastet in Deutschland vor allem auf den Schultern der Hausärzte, deren Zahl stetig abnimmt. Damit fehlen zunehmend kompetente Ärzte, die sich der Koordinatorenfunktion (Vernetzung) annehmen und sich auch das Einsammeln der Befunde von den Spezialisten zur Aufgabe machen. Die meisten Patienten über 70 werden von Spezialist zu Spezialist gereicht,

und keiner fühlt sich für die Gesamtbetreuung verantwortlich. Dieses Defizit wird sich noch verstärken. Deswegen ist es höchste Zeit, gegenzusteuern und den Hausarzt aufzuwerten und auch die Mediziner Ausbildung verstärkt auf die aktuellen Versorgungsbedürfnisse auszurichten.

Wie Prof. Rainer Kolloch, Bielefeld, auf einer Diskussionsveranstaltung auf dem diesjährigen Internistenkongress

ausführte, gilt es „eine vernetzte Medizin zu institutionalisieren“, also Bereiche zu schaffen, wo wirklich interdisziplinär gearbeitet wird und wo vielleicht der Spezialist nur „andockt“, wenn er gebraucht wird.

DR. MED. JOCHEN AUMILLER ■

■ Quelle: „Altersmedizin – eine interdisziplinäre Aufgabe für das Gesundheitssystem“, 38. MSD-Diskussion im Rahmen des Internistenkongresses am 11. 4. 2010 in Wiesbaden

Sport, gesunde Ernährung und Vitamin D stoppen gefährlichen Muskelverlust

Altersrisiko Sarkopenie

Das Altern des Körpers wird zuerst auf der Haut sicht- und in den Gelenken spürbar. Unbemerkt bleibt oft, dass auch die Muskelmasse im Alter abnimmt – mit gefährlichen Folgen: Die Sarkopenie ist eine wichtige Ursache für Stürze.

— Bis zum 80. Lebensjahr gehen etwa 30% Muskelmasse verloren, erläuterte Kongresspräsident Prof. Dr. Jürgen Schölmerich, Regensburg: „Wir spüren dies nicht, da sich die meisten Tätigkeiten im Alltag heute mit geringer Muskelmasse bewältigen lassen. Die Diagnose Sarkopenie wird oft erst gestellt, wenn es zu einem schweren Sturz gekommen ist.“

Tatsächlich ist die Muskelschwäche die häufigste Ursache für Stürze im Alter. Auch an den Störungen von Gang und Gleichgewicht ist häufig eine Muskelschwäche beteiligt.

Viele Stürze führen zu Knochenbrüchen. Komplikationen wie Thrombosen oder Lungenentzündungen drohen mit fatalen Folgen. Schölmerich: „Die Sarkopenie gehört eindeutig zu den unterschätzten Gesundheitsrisiken im Alter.“

Bei Übergewichtigen ist die Sarkopenie oft schwer zu erkennen. Ein Zeichen kann ein Wadenumfang von weniger als 31 Zentimeter sein. Die gestörte Beweglichkeit wird geprüft mit dem „Timed Up & Go Test“: Gemessen wird die Zeit, die ein Patient benö-

tigt, um von einem Stuhl aufzustehen, drei Meter nach vorn und zurück zu gehen und sich wieder zu setzen. „Bei einer Sekundenzahl von 14 oder darüber, ist die Gangsicherheit eingeschränkt; ab 20 Sekunden ist die Mobilität eingeschränkt“, so Schölmerich.

Verordnen Sie Sport!

Dabei ist eine Sarkopenie kein unvermeidbares Schicksal. „Muskelkraft und Beweglichkeit lassen sich auch im Alter durch Sport steigern“, erläutert Professor Reto W. Kressig, Chefarzt für Geriatrie an der Universität Basel. Er rät allen älteren Menschen, sich fünfmal in der Woche eine halbe Stunde körperlich zu

betätigen. Bereits normale Haus- und Gartenarbeit, Treppensteigen, Nordic Walking oder ein ausgedehnter Spaziergang stärken die Muskeln. Auch Gymnastik oder ein Krafttraining können Senioren durchführen.

Zentral wichtig ist auch eine gesunde Ernährung. „Muskeln benötigen genügend Eiweiß, vor allem wenn durch das Training neue Muskelmasse aufgebaut werden soll“, so Kressig. Er verordnet vielen Patienten Vitamin D. Studien haben gezeigt, dass eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr die Sturzrate von Älteren um bis zu 50% senken kann. Die meisten Senioren haben einen Vitamin-D-Mangel, so Kressig. J.A. ■



Senioren in die Muckibuden!
Die Anstrengung zahlt sich in lebenswerten Jahren aus.

©Klaus Rose