



Alter, Krankheit oder ein bewegungsarmer Lebensstil beschleunigen den Abbau unserer Skelett-Muskulatur. Zu den Folgen der sogenannten „Sarkopenie“ zählt eine erhöhte Sturzgefahr, Osteoporose und eine höhere Sterblichkeit.

Das Problem beginnt scheinbar harmlos. Die Strecken, die bewältigt werden, sind immer kürzer und die Pausen dazwischen länger. Eine gefüllte Einkaufstasche zu tragen, fällt ebenso schwer wie die Arbeit im Haushalt und selbst zehn Minuten Stehen ist anstrengend.

Das können die ersten Anzeichen von Sarkopenie sein. Das Wort kommt aus dem Griechischen. *Sax* steht für *Fleisch* und *penia* für *Mangel*. Der Begriff bedeutet heute übersetzt Abbau der Skelett-Muskulatur. „Sarkopenie wird durch genetische, allerdings zum Teil umkehrbare, Alterungsprozesse ausgelöst und durch Bewegungsmangel, verschiedene Krankheiten sowie falsche Ernährung verstärkt“, erklärt Dr. Klaus Hohenstein vom Institut

für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Geriatriezentrum Wienerwald in Wien.

Etwa 120.000 Menschen in unserem Land zwischen 60 und 70 Jahren leiden an dem Syndrom, bei den 80jährigen ist jeder Zweite betroffen. Nach Schätzungen werden in vierzig Jahren mehr als zweihundert Millionen Menschen weltweit daran leiden, vier Mal so viele wie heute.

Tatsächlich verlieren wir bis zum 80. Lebensjahr ein Drittel der Muskelmasse. Die Ursachen sind vielschichtig. „Einerseits kommt es zu abbauenden Prozessen in den Muskelzellen, andererseits zur Verringerung muskelaufbauender Vorgänge, weil die Muskeln auf immer weniger Reize ansprechen.“

Die Anzeichen der Erkrankung sind leicht erkennbar.

Das bringt Energie für unsere Muskeln

Ein hoher Leucin-Gehalt ab 2,8 Gramm täglich wirkt bei älteren Menschen muskelaufbauend. So viel Leucin enthalten folgende Lebensmittel:

100 Gramm ...

... Rindfleisch (roh)	-> 1,7 g Leucin
... Hühnerbrustfilet (roh)	-> 1,7 g Leucin
... Erbsen (getrocknet)	-> 1,7 g Leucin
... Lachs (roh)	-> 1,6 g Leucin
... Walnüsse	-> 1,1 g Leucin
... Hühnerei	-> 1,0 g Leucin
... Weizen-Vollkornmehl	-> 0,9 g Leucin
... Mais-Vollkornmehl	-> 0,8 g Leucin
... Reis (ungeschält)	-> 0,6 g Leucin
... Kuhmilch (3,7 % Fett)	-> 0,3 g Leucin



Wer für das Aufstehen von einem Sessel mit Lehne, das Gehen von drei Metern und die Rückkehr zum Sessel mehr als 14 Sekunden braucht, hat bereits eine eingeschränkte Gangsicherheit.

Weil die Skelettmuskulatur als Stützorgan dient, bedeutet ihr Verlust ein erhöhtes Risiko für Stürze und daraus folgende Knochenbrüche, Invalidität, Einschränkung einer selbstbestimmten Lebensführung und erhöhte Sterblichkeit. Dr. Kurt Moosburger, Facharzt für Innere Medizin in Hall in Tirol, sieht in dem Muskelabbau nicht nur ein orthopädisches Problem. „Die Muskulatur ist das größte Organ, das Glukose, also Zucker, aufnimmt. Fehlt die Muskelmasse, steigt die Gefahr, an Diabetes mellitus zu erkranken.“

Die Waffen im Kampf gegen den Muskelverlust heißen eiweißreiche Nahrung, Krafttraining und Vitamin D. „Ältere Menschen benötigen zur Bildung von Muskeln eine höhere Eiweißzufuhr“, erklärt Dr. Monika Lechleitner, Ärztin für Innere Medizin am Landeskrankenhaus Hochzirl (T). Sie rät älteren Menschen

1 bis 1,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht Eiweiß am Tag zu essen. „Leider nehmen 25 bis 50 Prozent der älteren Menschen nicht diese Menge zu sich.“ Vor allem die Aminosäure Leucin ist für die Muskeln äußerst wichtig. „Leucin verringert den Muskelabbau und ist für den Energiehaushalt im Muskelgewebe zuständig“, bestätigt Lechleitner. Mit der richtigen Ernährung ist die Zufuhr von Leucin jedoch leicht zu regeln.

Wirkungsvoll ist auch körperliches Training. „Damit lassen sich Verluste an Muskelmasse rückgängig machen“, bekräftigt Dr. Moosburger. Eine Möglichkeit speziell für höher Betagte wäre der Beginn mit einem Krafttraining in einem physikalischen Institut. Gut sind auch Nordic Walking oder Hanteltraining.



Das Vibrations-training ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, unsere Muskeln vor dem Abbau zu bewahren.

Als Alternative bietet sich das Vibrationstraining an. Dabei führt der Betroffene auf einer vibrierenden Platte Übungen aus. „Durch das Vibrieren wird zuerst der Dehnreflex und dann das Zusammenziehen der Muskeln ausgelöst. Das trainiert deren Leistungsfähigkeit. So kann indirekt dem Knochenabbau entgegengewirkt werden.“ Als Dritter im Bunde hilft Vitamin D, das auch für den Muskelstoffwechsel wichtig ist. Die für Menschen bis zum 70. Jahr empfohlene Tagesdosis an Vitamin D liegt bei 600 Internationalen Einheiten (IE). Menschen, die älter sind als 70, brauchen bis 1.000 IE. Ein Glas Milch enthält etwa 100 IE. Die höchsten Werte erreichen Fischmahlzeiten. Sie liegen bei rund 600 IE. Wer seinen Händen dann noch ein tägliches, kurzes Sonnenbad gönnt, erhält genug Vitamin D für den Kampf gegen den Muskelschwund.

DR. KLAUS
HOHENSTEIN

