

## **Muskelschwund im Alter - Sport und Bewegung helfen!**

Nicht nur die Organe und die dazugehörigen Systeme des menschlichen Körpers werden mit zunehmenden Lebensjahren anfälliger für Krankheiten, sondern auch der Bewegungsapparat und vor allem die Muskulatur können ihre lebensnotwendigen Funktionen verlieren. An einen kritischen Verlust der Muskelmasse und die dazugehörigen Funktionen, einer sogenannten Sarkopenie, scheinen viele Menschen mit dem Älterwerden nicht unbedingt zu denken.

Dabei ist es so wichtig, diesem altersabhängigen Muskelabbau entgegenzuwirken. Erfolgt dieses nicht, bekommen die Betroffenen die Folgen des Muskelabbaus zu spüren: Die Leistungsgrenzen sind schnell erreicht, weil die Muskeln für eine volle Funktionalität nicht mehr so wie in jungen Jahren zur Verfügung stehen.

Sofern die Betroffenen dem Muskelabbau nicht früh genug durch regelmäßige körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung entgegenwirken, kann es bei älteren Menschen zu einem jährlichen Schwund der Muskelmasse um circa ein Prozent und einem damit einhergehenden Verlust der Muskelkraft um drei bis vier Prozent kommen. Dieses hat zur Folge, dass sich die Beweglichkeit sowie der allgemeine Gesundheitszustand weiter verschlechtern. Die Mobilität nimmt weiter ab und die Mortalität steigt.

Leider erhalten zu viele betagte Menschen diese Diagnose, die sich vermeiden ließe. Wie die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie berichtet, ist in jedem Alter eine effektvolle Prophylaxe möglich. Regelmäßige körperliche Bewegung und individuelle Trainingsprogramme beugen dem Verlust der Muskelmasse vor und können ihn auch aufhalten. Sobald die lebensnotwendigen Muskeln verloren gegangen sind, ist es sehr viel aufwendiger, diese wieder aufzubauen.

Altersmedizin: „Sarkopenie ist eine der wichtigsten Diagnosen in der Geriatrie“

DGG Pressemitteilung 8/2020

[Zurück zur Übersicht](#)