

Muskelschwund als Alterskrankheit

Dr. med. Jascha Wiechelt
Chefarzt Geriatrie
Otto-Fricke-Krankenhaus
Bad Schwalbach/
Wiesbaden



Bereits ab dem 30. Lebensjahr verliert der Körper ohne Training an Muskelmasse. Dies ist anfänglich nur in speziellen Tests messbar, wird aber ab 50 auch im Alltag, wie beim Treppensteigen deutlich spürbar. Was erst nur lästig erscheint, wird beim Hinzutreten chronischer Erkrankungen wie Osteoporose, Diabetes, Herz- und Lungenerkrankungen zur ernsthaften Gefahr. Auch ohne weitere Erkrankungen wird ein Mangel an Muskelkraft ab 75 Jahren für jeden zu einer gesundheitlichen Bedrohung. Der Verlust der Muskelmasse, die

Sarkopenie, ist eine eigenständige Erkrankung des älter werdenden Menschen, die mit Veränderungen des Hormon-, Vitamin- und Immunhaushaltes einhergeht. Sie ist neben Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine der häufigsten Krankheiten im Alter und kann die Eigenständigkeit stark einschränken. Mehr als 20 Prozent der über 65-Jährigen und mehr als 80 Prozent aller pflegebedürftigen Menschen über 80 sind betroffen. Oft sind sie auf fremde Hilfe oder intensive Pflege angewiesen. Ursächlich beteiligt

können mangelnde Bewegung, Begleiterkrankungen und genetische Faktoren sein, die gleichzeitig die Entstehung anderer Erkrankungen der Muskulatur und des Skelettsystems fördern. Glücklicherweise beugen gezielte Übungen dem Muskelabbau vor und ärztlich begleitete Trainings-therapie kann selbst nach Eintritt einer chronischen Erkrankung entscheidende Verbesserungen erzielen. Besonders erfolgsversprechend ist medizinisches Muskelaufbautraining bei älteren und sehr alten Menschen.