

Gebrechlichkeit und Muskelabbau im Alter **Prävention durch Krafttraining**

Frailty und Sarkopenie – in der Öffentlichkeit sind die beiden Fachausdrücke kaum bekannt. Das Bild vom gebrechlichen älteren Menschen, der nach und nach an Selbstständigkeit verliert, ist hingegen jedem ein Begriff. Gebrechlichkeitszustände bedeuten eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität, sind jedoch durch präventive Maßnahmen und gezielte Therapieansätze positiv beeinflussbar. Der Schlüssel dazu liegt einmal mehr im regelmäßigen körperlichen Training.

Die beiden Beschwerdebilder sind eng miteinander verbunden. „Frailty beschreibt einen Zustand allgemeiner Schwäche mit erhöhter Sturzgefahr und Infektanfälligkeit, der häufig ältere Menschen betrifft“, erklärt Alexander Skreiner, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Menschen reagieren dann stark auf Stressfaktoren von außen, zum Beispiel auf Erkrankungen und starke Belastung. Typische Anzeichen sind ein ausgeprägtes Erschöpfungsempfinden, ungewollte Gewichtsabnahme und verminderte Handkraft.“ Die Handkraft spielt auch beim Erkennen der Sarkopenie eine entscheidende Rolle. Dass der altersbedingte Muskelabbau bereits ab einem Alter von 30 Jahren schleichend beginnt, ist vielen nicht bewusst. „Durch die Abnahme von Muskelmasse und Muskelkraft verliert man über die Jahrzehnte zunehmend an Mobilität und Selbstständigkeit“, betont Michael Pfob, Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut am Medifit Wels. „Die Folgen sind ein erhöhtes Sturzrisiko und eingeschränkte Lebensqualität. Das Rezept dagegen ist einfach: Krafttraining.“ Die Diagnostik von Sarkopenie umfasst unter anderem die Messung der Handkraft sowie spezielle ein einfacher Fragebogen, die das Sturzrisiko und die Muskelkraft analysieren. „Eine einfache Handkraftmessung kann viel über den Zustand des Bewegungsapparates verraten“, so der Sportwissenschaftler. „In der Therapie setzen wir auf Krafttraining inklusive ausreichender Kalorien- und Proteinzufuhr, Physiotherapie und Koordinationsübungen, um den Muskelabbau zu verlangsamen oder gar zu stoppen.“

Ein einfaches Rezept: Krafttraining

Ein Leben in Bewegung ist heute länger möglich als je zuvor. „Galt der Oberschenkelhalsbruch bei älteren Patienten früher oft als Anfang vom Ende, ist ein Kunstgelenk heute oftmals ein Neustart in Richtung Aktivität“, sagt Skreiner. „Nach der operativen Versorgung starten wir mit den Patienten rasch in ein der Konstitution angepasstes körperliches Training, um ihre Fitness zu erhalten bzw. wieder aufzubauen.“ Auch bei Patienten nach schweren Erkrankungen wie Krebs können sich die

beiden Beschwerdebilder bemerkbar machen. „Tumorpatienten entwickeln nach einer Chemotherapie oder Bestrahlung durch Veränderungen im Blutbild und vermehrte Infekte eine zunehmende Schwäche. Kommt Müdigkeit hinzu, wird es sehr schwer, den Patienten zur Aktivität zu motivieren. Aber ist der Schritt zum regelmäßigen Training geschafft, kommt es rasch zur Endorphinausschüttung, man verspürt ein Glücksgefühl und weiß, dass man etwas Gutes für seinen Körper getan hat.“

Kommunikation zwischen Muskel und anderen Körpersystemen

Regelmäßiges Training gilt also als der Schlüssel zur Prävention von Muskelschwäche und Gebrechlichkeit. „Der Grundsatz ‚Use it or lose it‘ verdeutlicht, wie entscheidend körperliches Training bzw. Muskelkrafttraining Bewegung für den Erhalt der Muskulatur ist“, so Sportwissenschaftler Prof. Fitnessstudios und Krafttraining seien mittlerweile auch bei älteren Menschen populär: „Zum Glück hat das Klischee der ‚Muckibude‘ ausgedient. Heute trainieren viele Senioren, um gesund und mobil zu bleiben.“ Wer bereits in jungen Jahren mit dem Krafttraining beginnt, ist im Vorteil, doch für einen Neustart sei es nie zu spät. „Denn die Muskulatur ist nicht nur für die Bewegung verantwortlich, sondern kommuniziert aktiv mit dem restlichen Körper“, erklärt Prof. „Durch Krafttraining und körperliche Belastung werden sogenannte Myokine freigesetzt. Diese Botenstoffe, die wichtige Signale aussenden – zum Beispiel an den Knochen – sowie gezielte mechanische Zug- bzw. Druckbelastungen während der Bewegung sind essenziell für den Erhalt und die Stärkung der Knochenstruktur.“

Zukunftsaussichten

Mit einer älter werdenden Bevölkerung werden die Beschwerdebilder Frailty und Sarkopenie zunehmend an Bedeutung gewinnen. „Wir müssen unsere Gesundheitsvorsorge in den kommenden Jahren weiter ausbauen“, fordert der Trainingstherapeut. „Gezielte Trainingsprogramme für ältere Menschen und die Integration von Krafttraining in den Alltag sind entscheidend, um für viele Menschen gute Lebensqualität zu erhalten.“ Auch in der Patientenversorgung wird die individualisierte Betreuung eine immer größere Rolle spielen. Physiotherapie und speziell angepasste Trainingsmethoden können ältere Menschen dabei unterstützen, ihre Mobilität und Selbstständigkeit so lange wie möglich zu bewahren. „Betriebliche Gesundheitsvorsorge ist hier ein weiterer wichtiger Aspekt“, fügt Skreiner hinzu. „Investitionen in die Gesundheit der Belegschaft können langfristig teure Krankheitsausfälle reduzieren.“ Das Bewusstsein für die Bedeutung von Muskelkrafttraining im Alter und nach schweren Erkrankungen solle gestärkt werden, so Trainingstherapeut Prof: „Muskelaufbau ist ein lebenslanger Prozess – je früher man beginnt, desto besser.“

Weiterführende Informationen:

Myokine im Close-up: Der Muskel als körpereigene Apotheke

Die hormonähnlichen Botenstoffe werden von Muskelzellen während körperlicher Aktivität freigesetzt. In den letzten Jahren wurden über 600 verschiedene Myokine identifiziert, jedoch sind viele in ihrer Wirkung noch nicht vollständig erforscht. Über die Ausschüttung von Myokinen fördert Krafttraining nicht nur den Knochenaufbau, sondern schützt vor der Entstehung von Zivilisationskrankheiten und unterstützt Heilungsprozesse bei zahlreichen schweren Erkrankungen: Durch ihre Kommunikation mit verschiedenen Organen fördern Myokine den Stoffwechsel, reduzieren Entzündungen und hemmen sogar das Tumorwachstum.

Besonders das Myokin **Interleukin-6** wirkt entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem und hilft bei der Tumorbekämpfung. **Musclin** schützt das Herz, indem es die Herzmuskelkraft stärkt und der Ablagerung von Bindegewebe entgegenwirkt, wodurch es die Verhärtung des Herzgewebes verhindert. **BDNF** fördert das Erinnerungs- und Lernvermögen, indem es das Wachstum von Nervenzellen im Gehirn stimuliert und so möglicherweise vor Demenz und Depressionen schützt. Auch tragen Myokine wie IL-15 und Irisin zur Stärkung der Knochen bei. Dies bedeutet, dass körperliche Aktivität, wie Krafttraining oder Laufen, nicht nur die Muskeln stärkt, sondern auch den Knochenaufbau fördert und Osteoporose vorbeugen kann.

Das Wichtigste in Kürze

Frailty und Sarkopenie sind ernste Herausforderungen, die jedoch durch gezielte Prävention und Training abgemildert werden können. Regelmäßiges körperliches Training, insbesondere Krafttraining, ist der Schlüssel zu einem aktiven und gesunden Leben im Alter. Myokine, die bei der Bewegung freigesetzt werden, tragen nicht nur zur Stärkung der Muskulatur bei, sondern schützen auch den gesamten Körper vor schweren Erkrankungen. Der Grundsatz „Use it or lose it“ gilt für Jung und Alt – ein bewegtes Leben ist der beste Schutz vor Gebrechlichkeit.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Skreiner_Alexander_Dr_MSc_Prim_Phys_DSC0413.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Prim. Dr. Alexander Skreiner, MSc, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Menschen mit Frailty reagieren stark auf Stressfaktoren von außen, zum Beispiel auf Erkrankungen und starke Belastung. Typische Anzeichen sind ein ausgeprägtes Erschöpfungsempfinden, ungewollte Gewichtsabnahme und verminderte Handkraft.“

„Galt der Oberschenkelhalsbruch bei älteren Patienten früher oft als Anfang vom Ende, ist ein

Kunstgelenk heute oftmals ein Neustart in Richtung Aktivität.“

„Ist der Schritt zum regelmäßigen Training geschafft, kommt es rasch zur Endorphinausschüttung, man verspürt ein Glücksgefühl und weiß, dass man etwas Gutes für seinen Körper getan hat.“

Bild: KWG_Pfob_Michael_Mag_BA_Medifit_DSC0496.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Mag. Michael Pfob, BA, Sportwissenschaftler, Trainingstherapeut für internistische, orthopädische und neurologische Erkrankungen, Medifit Wels

„Durch die Abnahme von Muskelmasse und Muskelkraft verliert man über die Jahrzehnte zunehmend an Mobilität und Selbstständigkeit.“

„Die Folgen sind ein erhöhtes Sturzrisiko und eingeschränkte Lebensqualität. Das Rezept dagegen ist einfach: Krafttraining.“

„Eine einfache Handkraftmessung kann viel über den Zustand des Bewegungsapparates verraten.“

„Der Grundsatz ‚Use it or lose it‘ verdeutlicht, wie entscheidend körperliches Training bzw.

Muskelforttraining Bewegung für den Erhalt der Muskulatur ist.“

„Muskelaufbau ist ein lebenslanger Prozess – je früher man beginnt, desto besser.“

Bild: KWG_Experten_Muskelkraft_DSC0464.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: In der Therapie setzen die Experten auf Krafttraining inklusive ausreichender Kalorien- und Proteinzufuhr, Physiotherapie und Koordinationsübungen, um den Muskelabbau zu verlangsamen oder gar zu stoppen.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.200 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at