

GESUNDHEITSTIPPS

AUS DEM KAUFPAK ALTERLAA

Wenn im Alter die Kraft nachlässt

Dass man mit zunehmendem Altern nicht mehr so fit ist, wie in jungen Jahren, erklärt sich von selbst. Dennoch kann der Muskelabbau im Alter schnell zum Risiko werden.

Bereits im Alter von 20 bis 30 Jahren erreicht der Mensch seine maximale Muskelmasse. Danach baut sie sich mit den Jahren stetig weiter ab – im Laufe des Lebens um bis zu 40 Prozent. Bei der sogenannten Sarkopenie, von der inzwischen bereits rund die Hälfte aller über 80jährigen betroffen sind, geht der Verlust an Muskelmasse und -funktionalität sogar noch weit darüber hinaus. Sogar die Schluck- und Kaumuskelatur können im fortgeschrittenen Stadium betroffen sein. Ab einem Alter von 85 Jahren, so lehrt uns die Statistik, stürzt jeder Zweite durchschnittlich 3x pro Jahr. Oftmals mit frapierenden Folgen, denn die Sarkopenie begünstigt auch Osteoporose. Komplizierte Brüche und der Verlust von Selbstständigkeit sind dann nicht selten die Folge.



Dr. med. univ. Calin Gurguta

Die möglichen Ursachen für einen verstärkten Muskelabbau im Alter sind oftmals vielfältig. Fettleibigkeit, eine ungesunde Ernährung tragen ebenso dazu bei, wie ein bewegungsarmer Lebensstil. Doch die gute Nachricht lautet: Muskeln können Sie in jedem Alter aufbauen, auch wenn es natürlich bei älteren Menschen länger dauert. Gepaart mit einer gesunden und vor allem den Muskelaufbau unterstützenden individuell angepassten Ernährung, die Sie aber auf jeden Fall mit Ihrem Arzt abstimmen sollten, können Sie selbst mit einfachen Übungen und vor allem anfänglich unter fachmännischer Anleitung den Muskelabbau zumindest verlangsamen, wenn nicht sogar entgegenwirken.

Sehr gerne stehe ich Ihnen in meiner Wahlarztordination zur Verfügung.

ProAge

Hietzinger Kai 133,
1130 Wien

Terminvereinbarungen

bitte unter der Telefonnummer:
+43 664 881 925 12



Verfasser:

Chefarzt (Primarius) Dr. med. univ. Calin Gurguta
Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie, ABS Expert
Chefarzt Innere Medizin- Zentrum für Altersmedizin,
AMEOS Spital Einsiedeln, Schweiz

