



Mit Krafttraining gegen Muskelschwund

Gesundheit. Im jungen Alter von 30 Jahren setzt bereits der schleichende Muskelschwund ein. Ihm kann mit Krafttraining entgegengewirkt werden. Nachdem Motto „Use it or lose it“. Vor allem im fortgeschrittenen Alter sind Gebrechlichkeit und Muskelabbau ein Problem, bedeuten sie doch eine Einschränkung der Lebensqualität.



Für Liegestütze braucht es weder ein Fitnesscenter noch Geräte

OBERÖSTERREICH 8/9

Mit Krafttraining gegen den Muskelabbau

Gesundheit. Bereits mit 30 beginnt der schleichende Abbau von Muskulatur. Die Therapie ist Training nach dem Motto „use it or lose it“



Liegestütze erfordern weder ein Fitnessstudio noch den Einsatz von Geräten

VON JOSEF ERTL

Frailty und Sarkopenie – Gebrechlichkeit und Muskelabbau – die beiden Fachausdrücke sind 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 häu-

fig 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.“

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.“

Ein Leben in Bewegung ist heute länger möglich als je zuvor. „Galt der Oberschenkelhalsbruch 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



Primarius Alexander Skreiner und Trainingstherapeut Michael Pfob

nach einer Chemotherapie oder Bestrahlung durch Veränderungen im Blutbild und vermehrte Infekte eine zunehmende Schwäche. Aber ist der Schritt zum regelmäßigen Training geschafft, kommt es rasch zur

Endorphinausschüttung, man verspürt ein Glücksgefühl.“

„Der Grundsatz „Use it or lose it“ verdeutlicht, wie wichtig körperliches Training für den Erhalt der Muskulatur ist“, so Sport-

wissenschaftler Pfob. Fitnessstudios und Krafttraining seien mittlerweile auch bei älteren Menschen populär. „Muskelabbau ist ein lebenslanger Prozess – je früher man beginnt, desto besser.“