

## Bei Kräften bleiben – wie kann man Muskelmasse erhalten?

Gesund und vital 100 Jahre alt werden. Das klingt nach einer schönen Vorstellung, wenn man die 40 gerade überschritten hat und in die zweite Lebenshälfte blickt. Je mehr Jahre vergehen, desto größer wird diese Sehnsucht. Denn Wohlbefinden und Vitalität sind die Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter. Dazu muss man tagtäglich selbst aktiv beitragen.

### Wenn die Muskeln langsam schwinden

Es ist und bleibt eine nicht gern gehörte Tatsache: Im Alter verabschieden sich Teile der menschlichen Muskulatur. So hat ein 80-Jähriger etwa 1/3 weniger Muskulatur wie noch mit 30 Jahren. Ist dieser an sich natürliche Abbau allerdings noch höher, dann spricht man von der sogenannten Sarkopenie.

#### Sarkopenie

Der Begriff Sarkopenie kommt aus dem Griechischen: “sarx” = Fleisch, “penia” = Mangel und bezeichnet den übermäßigen Verlust an Muskelmasse und vor allem Muskelkraft im fortgeschrittenen Alter. [Schätzungen](#) zufolge sind bis zu 50 % der über 80-Jährigen von Sarkopenie betroffen.

Je schwächer die Muskeln sind, desto schneller schwindet die Kraft. Demnach wird auch das Risiko für Gebrechlichkeit und Stürze höher. Infolgedessen steigt die Gefahr für Knochenbrüche. Die gute Nachricht ist: Man kann viel dazu beitragen, dass der Abbau so minimal wie möglich bleibt. Kräftige Muskeln sind in vielerlei Hinsicht wichtig. Man bleibt länger mobil und unabhängig, kräftigt auch seine Knochen und ist besser gegen Stürze und Verletzungen gewappnet.

### **Die zwei wichtigsten Säulen für starke Muskeln im Alter sind Krafttraining und richtige Ernährung!**

Für körperliches Training ist es nie zu spät. Damit lassen sich sogar bereits eingetretene Verluste an Muskelmasse rückgängig machen. So hat ab dem 50. Lebensjahr Krafttraining einen höheren Stellenwert als Ausdauertraining. Spazieren gehen ist zwar gut für Herz und Kreislauf, doch sanftes aber effektives Krafttraining wirken selbst bei Hochbetagten noch wahre Wunder.

### Was bedeutet sanftes Krafttraining für Senioren?

Niemand wird mit 80 erstmals in ein Fitness-Studio gehen und dort Gewichte stemmen. Das ist auch gar nicht nötig. Schon Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie etwa Kniebeugen, Zehenstand oder Zugübungen mit einem Theraband oder kleinen Wasserflaschen als Hantel sind perfekt für den Wiederaufbau verlorener Muskeln bzw. dem Erhalt bestehender. Um Fehlhaltung zu vermeiden, lässt man sich Übungen am besten von einer/einem Physiotherapeuten/in zeigen.

### **Eiweiß ist purer Muskelbaustoff**

Wie ungemein wichtig Eiweiß gerade im fortgeschrittenen Lebensalter ist, spiegelt sich an den 2017 geänderten Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr. Für Erwachsene ab 65 Jahren wird in der überarbeiteten Version der [Referenzwerte für die Eiweißzufuhr](#) die körperliche Funktionalität bzw. der Funktionserhalt in dieser Altersgruppe zusätzlich berücksichtigt. Während für junge Erwachsene 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen wird, darf es für Senioren ab 65 mehr sein – nämlich 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Eine 66-Jährige, die 60 Kilogramm wiegt, benötigt pro Tag also 60 g Eiweiß. Diese Menge steckt z. B. in:

30 g Camembert + 50 g Mischbrot + 1 Portion Kalbsrahmgulasch mit Serviettenknödel + 200 ml Milch

### **Was sind gute Eiweißquellen?**

Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier, aber auch Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Linsen und Erbsen versorgen die Muskeln mit hochwertigem Eiweiß. Ein ganz spezieller Eiweißbaustein ist im Alter besonders wichtig: Leucin. Dieses wirkt am stärksten stimulierend auf den Muskel. Man findet es vor allem in Rind-, Kalb- und Hühnerfleisch, Fisch, Bohnen, Linsen und Erdnüssen.

### **Starke Muskeln brauchen Vitamin D**

In den letzten Jahren hat sich der große Nutzen von Vitamin D für die Muskelfunktion herausgestellt. Dieses besondere Vitamin wird nicht nur mit der Nahrung aufgenommen, sondern vor allem mithilfe von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Ältere Menschen sind sehr oft mit diesem Vitamin unterversorgt, insbesondere weil sie nicht mehr so häufig an der Sonne sind. Es macht daher Sinn, den Vitamin D-Spiegel einmal jährlich mit einem Blutbefund mitbestimmen zu lassen. Gute Quellen in der Nahrung sind Lachs, Thunfisch oder Pilze. Es lohnt sich, diese regelmäßig auf den Teller zu bringen.

### **Bunt essen rentiert sich**

Die Zufuhr von Antioxidanzien kann die Muskeln zusätzlich vor Schäden von außen schützen. Antioxidative Eigenschaften haben die Vitamine E und C,  $\beta$ -Carotin, Selen und Zink. Sie sind in vielen verschiedenen Lebensmitteln wie Karotten, Spinat, Tomaten(sauce), Fisch, Fleisch, Käse und hochwertigem Pflanzenöl enthalten.

Quelle: Ernährungsumschau 9/11

Dieser Fachtext ist ein Info-Service von GOURMET Care.  
<https://www.gourmet-care.at>