




## Muskelabbau verlangsamen



Bewusst  
gesund:  
SA, 16. 12. 2023,  
17.30 UHR,  
ORF 2 

**A**b dem 30. Lebensjahr beginnt der menschliche Körper Muskelmasse in Fett umzuwandeln. Dieser Prozess heißt Sarkopenie. Um ihn zu verlangsamen, wird Krafttraining zweimal wöchentlich empfohlen. Das gilt vor allem für ältere Menschen. Trainierte Muskeln erhöhen sogar die Wahrscheinlichkeit länger zu leben, wie zahlreiche Studien belegen. Menschen mit schwachen Muskeln sind häufiger pflegebedürftig und kommen nach Krankheiten oder Operationen auch nicht so schnell auf die Beine wie Menschen mit guter Muskelkraft.

Aber reicht es dafür aus, sich regelmäßig zu bewegen oder zum Beispiel 10 000 Schritte täglich zurückzulegen, oder muss es im Älterwerden schon gezieltes Krafttraining sein? Sarkopenie, also den Muskelschwund, bemerken wir ganz sanft im Zuge des Älterwerdens. Aber das kann auch übermäßig auftreten, was zu häufigen Stürzen oder Gangunsicherheit, gerade bei älteren Menschen, und in weiterer Folge zu Knochenbrüchen führen kann. Dem kann man tatsächlich vorbeugen.

**Jeder Schritt zählt!** Überraschendes hat die Wissenschaft in letzter Zeit entdeckt: Wir wussten ja schon, dass regelmäßiges Krafttraining eine gute Vorsorge darstellt. Neu ist aber die Erkenntnis, dass auch einfache regelmäßige Bewegung der Muskelkraft helfen kann. Und in weiterer Folge damit Krankheiten zu verhindern, das Immunsystem zu stärken und auch das Wohlbefinden zu steigern. Das heißt: Jeder Schritt zählt! Falls Ihnen 10 000 Schritte pro Tag zu viel sind, genügen auch 5 000. Aber je mehr Sie machen können, umso mehr unterstützen Sie Ihren Kör-

per im Älterwerden und um fit zu bleiben. Eine tolle Übung für mehr Muskelkraft und damit verbunden schnelle und effiziente Bewegung ist folgende: Stehen Sie vom Sitzen auf dem Sofa oder dem Sessel so schnell und kontrolliert wie möglich auf – und das, ohne sich mit den Händen auf der Sitzfläche abzustützen. Machen Sie das einmal für einige Tage und Sie werden die Besserungen an Ihrem Körper bemerken.



BEWEGUNG, KRAFTTRAINING  
UND BEWUSSTE ERNÄHRUNG  
MACHEN DEN UNTERSCHIED

**Hochwertige Ernährung.** Welche Rolle spielt die Ernährung beim Muskelaufbau und vor allem im Alter bzw. dem Älterwerden? Oftmals verändert sich der Geschmackssinn, das heißt, wir essen anders, vielleicht weniger und typischerweise nehmen wir auch weniger Eiweiß (Protein) auf. Damit man aber nicht Muskelmasse verliert, muss man reichlich Eiweiß zu sich nehmen. Es gibt eine Faustregel, die besagt, etwa ein Gramm Eiweiß/Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Das kann sowohl tierisches Eiweiß wie Fleisch, Milchprodukte oder Eier, als auch pflanzliches Eiweiß wie Linsen, Bohnen oder Tofu sein. Proteine sind wichtige

Bestandteile der Muskeln, Knochen, Haut und dem Körper gesamt, und an der Produktion von Enzymen wie Hormonen beteiligt.

Neben eiweißreichen Lebensmitteln sind natürlich auch gesunde Kohlenhydrate und Fette notwendige Energiequellen. Besonders wenn man die empfohlenen Schritte pro Tag zurücklegt und etwas Krafttraining macht – was ich Ihnen sehr empfehlen würde – ist es notwendig, sich das entsprechende Eiweiß und die benötigten Nährstoffe zuzuführen. Auch ist es ratsam, auf eine gute Versorgung mit den so wichtigen Vitaminen zu achten, damit der Körper mit allem versorgt bleibt, was er braucht, um aktiv zu bleiben. ■