

Aktiv gegen den Muskelschwund

Im Laufe des Lebens verliert der Mensch an Kraft, der **Muskelaufbau** funktioniert nicht mehr so reibungslos wie in jungen Jahren. Und dennoch, es lohnt sich, regelmäßig Sport zu treiben – in vielerlei Hinsicht.



Für Sport ist es nie zu spät – diese Aussage hat man bestimmt schon das ein oder andere Mal gehört. Natürlich ist es einfacher, wenn der Körper bereits seit Jahren oder Jahrzehnten daran gewöhnt ist, Sport zu treiben. Aber auch Menschen, die erst im Alter ihre Faszination für die Bewegung entdecken, haben gute Möglichkeiten, sich langfristig fit zu halten und das Wohlbefinden zu stärken. Wenn man sich einmal die demografische Entwicklung in Deutschland anschaut, wird deutlich, dass der Anteil älterer Menschen aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung immer weiter zunimmt. Allerdings treten mit zunehmendem Alter auch körperliche Einschränkungen auf und damit verbundene Unsicherheiten bei Alltagsaktivitäten. Das Risiko von Stürzen, Gleichgewichtsstörungen und Verletzungen steigt. Aber auch das Thema Osteoporose rückt immer mehr in den Vordergrund. Untersuchungen haben gezeigt, dass man auch im fortgeschrittenen Alter aktiv etwas gegen die schwindende Muskelkraft machen kann. So bleibt man auch im Alter jung und beweglich. Was genau versteht man eigentlich unter Altern bei guter Gesundheit? Forscher beschreiben den Vorgang als Leben ohne chronische Krankheiten und ohne erhebliche physische Einschränkungen. Zudem sollte man sich in eine gute mentale Verfassung beibehalten und nicht isoliert leben, sondern den sozialen Kontakt zu Mitmenschen suchen.

Muskeln aufbauen In jungen Jahren fällt vieles leichter. Wenn man sich endlich einmal zum Sport aufgegriffen hat und regelmäßig seine Übungen macht, merkt man relativ schnell, wie sich die Muskulatur aufbaut. Dadurch ist man nicht nur beweglicher, sondern auch die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt zu. Der Körper verzeiht es einem dann auch schon einmal, wenn sich für kurze Zeit ein „Schlendrian“ einschleicht. Anders ist das bei älteren

Menschen. Da zwickt es schon des Öfteren einmal im Rücken, Arthrose im Knie macht sich bemerkbar oder die Hüfte schmerzt. Wer die Turnschuhe sprichwörtlich an den Nagel gehängt hat und sich auch sonst im Alltag nicht mehr ausreichend beispielsweise durch Spaziergänge, Fahrrad fahren oder auch Wanderungen bewegt, der büßt an Mobilität ein.

Der Mensch hat über 650 Muskeln. Allein 50 befinden sich im Gesicht. Für ein Lächeln benötigt der Mensch 17 von ihnen. Die Muskulatur hat Einfluss auf den Stoffwechsel und ist für den energetischen Grundumsatz im Organismus mitverantwortlich. Insgesamt machen die Muskeln 40 Prozent des Körpergewichts aus und wiegen dadurch mehr als die Knochen. Die Muskeln sind untereinander und mit einigen wichtigen Organen verbunden, über Botenstoffe, die sie ausschütten. Aber ab welchem Alter beginnt denn nun eigentlich das Schwinden der Muskelkraft?

Bei gesunden Erwachsenen beginnt die Skelettmuskulatur bereits zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahrzehnt an Leistungsfähigkeit einzubüßen. Zudem verringert sich im Laufe des Alters auch die Anzahl an Muskelfasern. Hat man das 40. Lebensjahr erreicht, beginnt die Muskelkraft pro Jahr um etwa 1,5 Prozent abzunehmen. Bis zum 80. Lebensjahr hat man rund 40 Prozent der Muskelmasse verloren. Die Auswirkungen sind deutlich spürbar, denn man erlebt nicht nur einen deutlichen Kraftverlust, der erhebliche Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität des Menschen hat, sondern auch auf die Koordination. Außerdem kommt es dadurch zu Fehlbelastungen des Skeletts, wodurch sich Rücken-, Knie- und auch Gelenkschmerzen einschleichen.

Natürlich ist der Kraftverlust im Alter von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Klar ist, dass bei untrainierten Menschen der Rückgang der Maximalkraft wesentlich größer ist, als bei Menschen, die regelmäßig

trainieren. Je älter die Menschen werden, desto deutlicher wird der Unterschied zwischen Trainierten und Untrainierten hinsichtlich der muskulären Leistungsfähigkeit. Als Beispiel nehmen wir einmal eine Seniorin im Alter von 70 Jahren. Bewegt sich die Dame so gut wie gar nicht, besitzt sie nur noch rund 40 Prozent ihrer einstigen maximalen Leistungsfähigkeit. Wäre die Seniorin hingegen noch regelmäßig im Training, hätte sie noch eine Leistungsfähigkeit von rund 65 Prozent.

Wenn die Kraft nachlässt Im Alter verliert man an Kraft, das ist normal. Ist der Kraftverlust allerdings sehr hoch, sprechen Ärzte von Sarkopenie. Dieser zunehmende Abbau an Muskelmasse hat funktionelle Einschränkungen zur Folge. Stürze und andere damit verbundene Verletzungen häufen sich. Neben zu wenig Bewegung können auch Mangelernährung und längere Immobilität, zum Beispiel durch Krankenhausaufenthalte, den Muskelabbau begünstigen. Wie kann man feststellen, ob man zu wenige Muskeln hat? Zunächst einmal muss man dafür nicht sofort zum Arzt gehen, denn man kann selbst einen kleinen Test durchführen. Einfach mit verschränkten Armen auf einen Stuhl setzen und versuchen aufzustehen. Das ganze sollte man fünf Mal hintereinander machen. Benötigt man für einen Versuch länger als 10–15 Sekunden, sollte man doch mal den Arzt aufsuchen.

Für die ärztliche Untersuchung kommen verschiedene Verfahren in Frage. Bei allen werden Kraft, Leistungsvermögen der Muskeln und die Muskelmasse gemessen. Hat die Muskelmasse enorm abgenommen oder sind andere der genannten Kriterien auffällig, sprechen Ärzte von einer Sarkopenie. Die Muskelmasse kann man mit einer Bioimpedanzanalyse bestimmen. Die Kraft wiederum lässt sich mit Hilfe einer Messung des Handabdrucks feststellen. ▶

Training auch als Sturzprophylaxe Allgemeine Muskelschwäche, Gangunsicherheit und Gleichgewichtsstörungen können im Alter dazu führen, dass sich das Sturzrisiko erhöht. Schaut man sich Statistiken an, stürzt etwa ein Drittel aller Menschen über 65 Jahren mindes-

Sturzprophylaxe gewinnt demnach im Alter immer mehr an Bedeutung und kann durch regelmäßiges Kraft- und Balancetraining verbessert werden. Beides stärkt die Muskulatur, schult den Gleichgewichtssinn und vermittelt dadurch letztlich Bewegungssicherheit.

gung im Alltag. Zudem sollte man auch ein Oberkörper- und Armtraining integrieren, um den ganzen Körper zu stärken. Ausdauertraining ist gut für die Kondition und hat einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System, schützt allerdings nicht vor einem schleichenden Muskelverlust. Daher ist es wichtig, beide Komponenten in sein Training aufzunehmen, denn das führt letztlich zu einer verbesserten Gelenk- und Skelettstabilisierung, fördert den Kreislauf und sorgt zudem für eine bessere Durchblutung.

Muskeln sind ein Leben lang anpassungsfähig und reagieren entsprechend auf bestimmte Trainingsreize. Durch ein gezieltes Krafttraining können neben der Muskelmasse auch die Muskelkraft und die Festigkeit der Knochen gestärkt werden. Selbst bei Menschen, die mit über 90 Jahren noch regelmäßig Sport treiben, kann eine Zunahme der Muskelfaserdicke nachgewiesen werden.

Fitnessstudio oder lieber Training zu Hause?

Nicht jeder ist ein Befürworter von Fitnessstudios. Gründe dafür gibt es viele. Manche sagen die Räumlichkeiten oder die Menschen, die dort trainieren, nicht zu. Einige fühlen sich auch einfach unwohl. Aber es gibt auch durchaus die Möglichkeit, ein Training in den Alltag zu integrieren. Zunächst einmal bleibt festzuhalten, dass jede Bewegung die Muskulatur fördert und dazu führt, dass man beweglich bleibt und Muskulatur aufbaut. Neben täglichen Spaziergängen oder einer Runde Rad fahren, könnte man auch gezielt mehrmals am Tag Treppensteigen. Zum Trainieren der Beine könnte man beim Aufstehen aus dem Sitzen versuchen, sich nicht auf die Hände abzustützen. Liegt man noch im Bett, könnte man beispielsweise jeden Arm aus paralleler Lage zum Körper anheben. Erweitern ließe sich das Ganze, in dem man die Arme vom Körper abspreizt und später dann die Wiederholungszahl erhöht. Für Beine, Rücken und Bauch kann man im Bett ►



© Purestock / Thinkstock

Sport in der Gruppe macht Spaß und schafft soziale Kontakte.

tens einmal jährlich, die Hälfte davon sogar mehrmals. Etwa jeder zehnte Sturz muss im Nachhinein behandelt werden. Außerdem ruft ein solcher Vorfall große Verunsicherung und Angst vor einem erneuten Sturz hervor. Dies führt unter anderem dazu, dass die Menschen unsicherer werden und an Selbständigkeit verlieren. Sport kann dabei helfen, den gesundheitsfördernden Charakter der Selbständigkeit im Alter zu erhalten oder zu verbessern und dadurch die Lebensqualität erhöhen. Das Thema

Gezieltes Krafttraining Um langfristig beweglich zu sein und vor allem auch zu bleiben, ist es sinnvoll, sowohl Ausdauer als auch Krafttraining in sein Sportprogramm einzubauen. Älteren Menschen geht es vorrangig nicht mehr darum zu zeigen, wer den größten Bizeps hat. Vielmehr ist es wichtig, durch gezieltes Training die Muskeln zu stärken, vor allem Beine, Bauch und Rücken stehen im Fokus. Das sorgt für einen sicheren Gang, stabilere Gelenke und für eine schmerzfreiere Bewe-



DEINE AUGEN SIND VIELEN REIZEN AUSGESETZT

Trockene, gereizte Augen können schnell zu einer Alltagslast werden. **Systane® HYDRATION** mit der einzigartigen Formel aus HP-Guar und Hyaluronsäure bietet Feuchtigkeit, die hilft, die Beschwerden langanhaltend zu lindern – damit der Fokus wieder auf den wichtigen Dingen im Leben liegen kann.

- ◆ **Langanhaltende** Linderung dank einzigartiger HP-Guar Formel
- ◆ **Unterstützt** die Regeneration der Augenoberfläche
- ◆ **Einfaches** Eintropfen mit dem Drop-Tainer™

Systane® HYDRATION – schnelle, langanhaltende Linderung



www.systane.de

Systane® - eine spürbare Erleichterung!

► liegend auch einfach mit den Beinen Fahrrad fahren. Möchte man nun noch mit ein wenig Gewicht arbeiten, kann man anfangs volle Wasserflaschen (0,5 oder 1 Liter) als Hantelersatz einsetzen. Für das Training in den eigenen vier Wänden bieten sich zudem Pilates und Yoga an. Andererseits ist ein Training mit anderen Senioren, beispielsweise im Fitnessstudio, geselliger und man kann soziale Kontakte pflegen. Das Training im Fitnessstudio hat den Vorteil, dass auf Grundlage eines professionellen Check-ups ein individueller Trainingsplan erstellt wird, der auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt ist. Zudem ist immer ein Trainer vor Ort, der falsche Bewegungsabläufe korrigieren und Fragen beantworten kann.

ckerung zu entgehen, sollte man auf jeden Fall immer ein Stück Traubenzucker in der Sporttasche, seinen Blutzuckerwert im Auge haben und das Gewicht bei den Geräten moderat steigern. Und auch bei Arthrose ist diese Form des Trainings sinnvoll. Die Muskeln werden gekräftigt, wodurch die Gelenke einen besseren Halt bekommen.

Um unnötige Verletzungen zu vermeiden, sollten sich Senioren nicht mit jungen Leuten messen oder gar mit dem falschen Ehrgeiz den Sport ausüben. Im Vorfeld sollte man mit seinem Hausarzt sprechen, um mögliche Gesundheitsrisiken abzuklären. Hier wäre beispielsweise ein Fitness-Check mit EKG sinnvoll, um den körperlichen Gesundheitszustand und auch die Leistungsfähig-

keit gefördert. Wandern eignet sich ebenfalls für die Riege 50+. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes vorgebeugt. Durch das ständige Auf- und Abwandern werden die Körperfunktionen deutlich mehr angeregt als bei einer geraden Strecke. Beim Wandern ist es sinnvoll, Stöcke zu verwenden, um die Gelenke zu schonen. Apropos Stöcke: Nordic Walking findet ebenfalls großen Anklang unter Senioren und fördert die Ausdauer.

Wassergymnastik ist ideal Bei Menschen im höherem Alter wird Aquafitness immer beliebter. Hat man bereits Probleme mit den Gelenken oder kann die eine oder andere Bewegung nur noch bedingt mitmachen, bietet Wassergymnastik eine tolle Alternative. Bei der Gymnastik im Wasser werden die Muskeln gekräftigt und durch die natürliche Antriebskraft des Wassers die Gelenke geschont. Auch Menschen, die an Übergewicht leiden, profitieren davon, denn durch den Auftrieb wird das eigene Körpergewicht reduziert und die Bewegungen fallen leichter. Ein weiterer Vorteil ist, dass man sich verstärkt auf die Übung und deren Ausführung konzentrieren kann. Dabei sollte die Übungsstunde unter professioneller Anleitung durchgeführt und auch überwacht werden. Wassergymnastik findet in der Regel in einer Gruppe statt, sodass man zudem von dem Gemeinschaftsgefühl profitiert, Menschen kennenlernt und so ein gemeinsames Hobby teilt. Obwohl Wassergymnastik so viele Vorteile mit sich bringt, müssen vor Beginn auch einige Dinge beachtet werden: Bestehen bereits Vorerkrankungen wie Herz-Kreislaufbeschwerden, starke Gelenk- und Muskelschmerzen oder Blutdruckprobleme, sollte man vorher mit dem Hausarzt Rücksprache halten, ob und in welchem Umfang Wassergymnastik sinnvoll ist. Da die Bewegungen im Wasser deutlich leichter fallen, besteht die Gefahr, dass sich die ►

VORTEILE DER WASSERGYMNASTIK

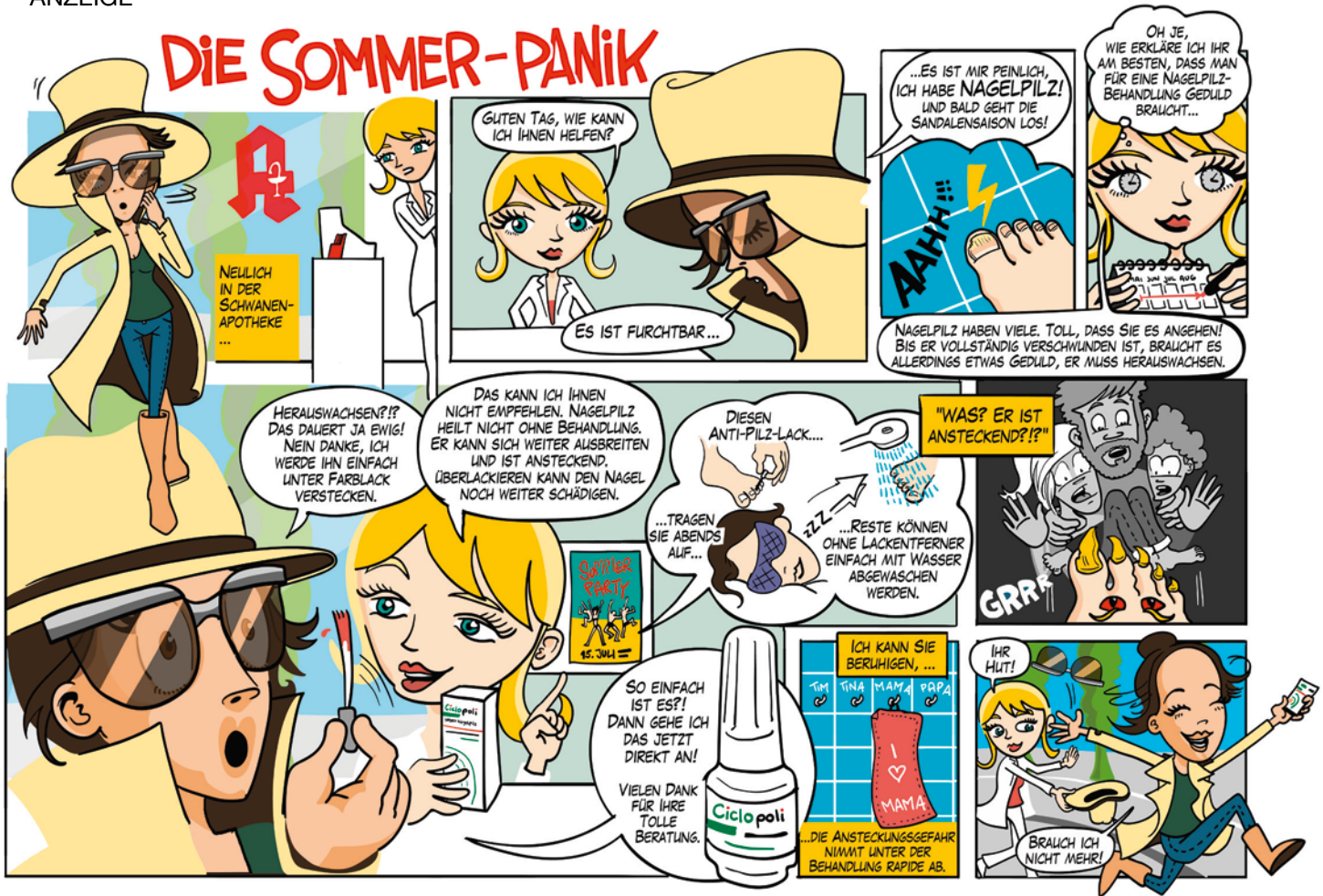
- + Bewegungen im Wasser sind gelenkschonend und dadurch weniger schmerzhaft.
- + Menschen mit Übergewicht spüren eine deutliche Entlastung, wenn Sie sich im Wasser bewegen.
- + Koordination und Beweglichkeit werden gefördert.
- + Sport in der Gruppe fungiert als sozialer Faktor.
- + Rückenmuskulatur und Gelenke werden gestärkt, davon profitiert man auch im Alltag.

Ein gezieltes Muskeltraining eignet sich vor allem für Menschen, die unter Osteoporose leiden. Denn der Muskel, der trainiert wird, setzt einen Reiz im Knochen, sodass der Knochenaufbau angeregt wird. Aber auch für Senioren, die an Diabetes leiden, ist ein moderates Krafttraining empfehlenswert. Durch das regelmäßige Training wird der Stoffwechsel angeregt und somit der Blutzuckerspiegel stabil gehalten. Um einer möglichen Unterzu-

keit zu überprüfen. Gibt der Hausarzt grünes Licht, kann es endlich losgehen. Für das wöchentliche Pensum sollte man zwei- bis dreimal pro Woche etwa eine Stunde einplanen.

Es sind auch viele andere Sportarten bei den Senioren beliebt. Zum Beispiel Schwimmen eignet sich hervorragend, um die allgemeine Fitness zu verbessern. Insgesamt wird das ganze Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Ausdauerfähig-

DIE SOMMER-PANIK



BERATUNGSTIPP: Vor allem zu Sommerbeginn suchen Kunden eine schnelle Lösung für ihren Nagelpilz. Was alle Behandlungsmethoden eint: Nagelpilz muss immer herauswachsen. Da das Nagelwachstum naturgemäß sehr langsam ist, kann es bis zu 12 Monate oder länger dauern bis der Nagel wieder gesund ist, solange sollte auch behandelt werden. Eine ehrliche Beratung durch das Apothekenteam ist nun gefragt, die eine realistische Erwartungshaltung beim Kunden schafft. Betonen Sie die positiven Aspekte der Behandlung, bestärken Sie den Kunden in seinem Vorhaben und ermutigen Sie ihn dran-zubleiben, denn nur so kann Nagelpilz nachhaltig kuriert werden.

Ob nach einer schnellen Lösung für ein langwieriges Problem gefragt wird, Patienten an der Therapie zweifeln oder sie einfach total vergesslich sind – in der Beratung bei Nagelpilz wird das Apothekenteam regelmäßig vor Herausforderungen gestellt. Egal ob als Mono- oder Kombinationstherapie: Ciclopoli ist seit 10 Jahren eine starke Empfehlung, wenn es um die Behandlung von Nagelpilz in der Selbstmedikation geht. Durch die einzigartige Kombination einer fortschrittlichen wasserlöslichen Galenik mit dem breit wirkenden Arzneistoff Ciclopirox ist der Anti-Pilz-Lack in der Behandlung von Nagelpilz bewährt. Er punktet durch eine einfache tägliche Anwendung, ohne Feilen und ohne Nagellackentferner.

Mehr Tipps zum Thema Nagelpilz-Behandlung und Infos zu Ciclopoli gibt es auf unserem Fachportal: www.almirallmed.de/ciclopoli



Ciclopoli® gegen Nagelpilz · Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Zusammensetzung: 1 g wirkstoffhalt. Nagellack enthält 80 mg Ciclopirox. Sonst. Bestandteile: Ethylacetat, Ethanol 96%, Cetylstearylalkohol, Hydroxypropylchitosan, gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel durch Dermatophyten und/oder andere Ciclopirox-sensitive Pilze. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen einen Inhaltsstoff. Kinder unter 18 Jahren (fehlende Erfahrung). Nebenwirkungen: Sehr selten Rötung, Schuppung, Brennen und Jucken an den behandelten Stellen. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. irritative Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Jan. 2017. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstr. 3; D-21465 Reinbek; info@almirall.de

► Teilnehmer übernehmen. Daher ist es wichtig und gut, wenn die Kurse von geschultem Fachpersonal gehalten werden, die auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Teilnehmer eingehen können.

Auch beim Tanzen schlagen die Herzen der Senioren höher. Neben dem Spaß wird durch die rhythmische Bewegung mit der Musik die Koordination geschult. Diese koordinierten Bewegungsabläufe können im Alltag dazu führen, dass das Risiko von Stürzen minimiert wird. Zudem kommen beim Tanzen Menschen zusammen, die ähnliche Interessen haben und sich neben dem Spaß am Tanzen auch über andere Dinge austauschen können.

Sport trotz Krankheit Wer bereits an einer Krankheit leidet, hat oftmals Angst, wieder in den Sport einzusteigen. Aber Betroffene müssen nicht auf Sport verzichten. Nach Absprache mit dem Arzt können Sportarten gefunden und Dauer und Intensität festgelegt werden, sodass auch Menschen mit einer chronischen Erkrankung aktiv sein können. Bei Herzpatienten ist beispielsweise zunächst das Ziel, die Risikofaktoren hoher Blutdruck, Bewegungsmangel, Rauchen und Übergewicht durch den Sport zu verringern. Durch ein regelmäßiges Training kann die Durchblutung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße verbessert und der Blutdruck gesenkt werden. Ein mo-

habilitationssport bietet Betroffenen die Möglichkeit, den Verlauf ihrer Krankheiten positiv zu beeinflussen. Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden. Alle Menschen mit bestehender oder drohender Behinderung sowie chronisch Kranke haben einen Anspruch auf diese Maßnahme. Reha-Sport ist gesetzlich verankert, zeitlich begrenzt und wird durch den Kostenträger finanziert. Diese gesetzlich definierte Leistung „Rehabilitationssport“ bieten der Deutsche Behindertensportverband (DBS) und dessen Landesverbände über ihre Vereine in speziell anerkannten Gruppen an. Eine entsprechende

Sport im Alter wirkt sich positiv auf die Lebenserwartung aus.

Grundsätzlich können ältere Menschen so gut wie jede Sportart ausüben – vor allem Senioren, die ihr Leben lang Sport getrieben haben. Aber es gibt auch Sportarten, die mit Vorsicht zu betrachten sind, da sie bei falscher Ausübung die Gelenke und somit den ganzen Körper stark belasten und zu Verletzungen führen können. Ballsportarten mit direktem Gegnerkontakt wie Basketball, Fußball, Handball aber auch Joggen, wo es zu abrupten Stopp-Bewegungen und kurzen, aber heftigen Belastungsphasen kommt, sind vor allem für untrainierte Senioren nicht geeignet. Aber auch Trainierte sollten bei diesen Sportarten aufpassen. Besser sind gelenkschonende Bewegungen, die Ausdauer, Kraft und Koordination stärken. Letztlich sollten es Sportarten sein, die leicht zu erlernen sind beziehungsweise bei denen der Wiedereinstieg unkompliziert ist.

derates Krafttraining sowie aerobes Ausdauertraining sind erlaubt. Für Senioren, die an Diabetes leiden, ist die Grundvoraussetzung für Sport zunächst die optimale Einstellung des Blutzuckerspiegels durch Medikamente und eine entsprechende Ernährung. Durch sportliche Betätigung, auch Krafttraining, kann anschließend der Blutzuckerwert noch verbessert werden. Wer an Osteoporose erkrankt ist, kann durch regelmäßige Bewegung den Knochenabbau vermindern und gleichzeitig den Knochenaufbau stärken. Risikosportarten, bei denen man sich verletzen oder stürzen kann, sind nicht zu empfehlen. Geeigneter sind Krafttraining und aerobes Ausdauertraining.

Bei dauerhaften Schmerzen im Rücken oder anderen Gelenken oder nach einer Operation an Knie, Hüfte oder Schulter, wird vom Hausarzt gerne Reha-Sport verschrieben. Re-

Qualität in diesen Sportgruppen wird durch die betreuenden Ärzte und die jeweils qualifizierten Übungsleiter sichergestellt. Die Art und Intensität des Reha-Sports wird aufgrund einer ärztlichen Verordnung festgelegt. Der Leistungsumfang variiert mit der Schwere der Beeinträchtigung. Im Regelfall erfolgt die ärztliche Verordnung für die Absolvierung von 50 Übungsstunden à 45 bis 60 Minuten innerhalb von 18 Monaten. Nicht wenige bleiben nach einer solchen Verordnung beim Sport, um ihre Leistungsfähigkeit langfristig zu sichern und zu steigern. ■

*Nadine Hofmann,
Leitung Online-Redaktion/
Reha-Trainerin*

Danke für die Haut Ruhe

Kinderhaut. Trockene, juckende Stellen. Kratzen, Unruhe, nicht schlafen können. HAUT RUHE aus der Apotheke glättet und beruhigt intensiv. Die Haut kommt nachhaltig zur Ruhe. Auch therapiebegleitend bei Neurodermitis. Kuscheln, streicheln, alles wieder gut. Gute Nacht.

- Parfüm-frei
- Paraben-frei
- PEG-frei
- Ohne Mineralöl



Medizinprodukt
für die Akutpflege

- Kortison-frei