

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

„Eiweiß und Muskeln sind die Bausteine unseres Lebens“

Wir werden immer älter und bewegen uns immer weniger. Dank Corona noch weniger als sonst, denn wo sollten man auch hingehen?

Allerdings sind die Folgen für unseren Körper erheblich, denn Bewegungsmangel ist die Hauptursache für muskuläre Defizite. Was wir in jungen Jahren versäumen, kann uns im Alter teuer zu stehen kommen.

Bis ca. zum 25. Lebensjahr baut sich die sogenannte Peak-Bone-Mass – also die Spitzenknochenmasse – auf und erreicht um das 30. Lebensjahr ihren Maximalwert. Danach erfolgt ein sukzessiver Umbau der Muskelmasse in Fettgewebe. Dieser wird dann kritisch, wenn neben dem Verlust der Muskelmasse auch ein Verlust der Muskelkraft entsteht. Laut aktueller Studienlage sind zwischen 30 und 50 Prozent der über 80-jährigen bereits von einem krankhaften Muskelverlust (Sarkopenie) betroffen und von den 60- bis 70-jährigen 5 bis 13 Prozent.

Diesem Schicksal müssen wir uns jedoch nicht kampflos ergeben. Wer es schafft in jungen Jahren eine möglichst hohe Knochen- und Muskelmasse zu bilden, der ist für den späteren Abbau besser gewappnet, da er eine höhere Ausgangsbasis hat als jemand, der sich in seiner Jugend wenig bewegt hat. Außerdem kann Bewegung den Verlauf des Muskelabbaus verlangsamen und schafft so eine entscheidende Voraussetzung für Wohlbefinden, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit.

Diese Bewegung kann ganz einfach sein, in dem man mehr Wege zu Fuß oder mit dem Rad erledigt. Nehmen Sie Treppenstiegen als Herausforderung an und meiden Sie den Fahrstuhl, oder parken Sie Ihr Auto ein Stück weiter weg von Ihrem Zielort und laufen den Rest zu Fuß.

Eine Pille gegen die Folgen eines bewegungsarmen Lebenswandels gibt es nicht, aber zwei richtige Mittel schon: Krafttraining und Eiweiß!

Muskeln sind wahre Wunderhelfer, weil sie nicht nur unsere Gelenke und unseren Stützapparat verbessern, sondern sie kommen auch der Herz-Kreislauf-Leistung zu Gute. Dies wird durch Myokine erzielt. Krafttraining vergrößert den Muskel und regt die Bildung dieser Myokine an. Diese Myokine können den Körper u.a. dabei unterstützen den Blutdruck zu senken, das Risiko von Diabetes zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Außerdem können Myokine helfen das ungesunden Bauchfett zu verbrennen und Übergewicht zu reduzieren.



Es stellt sich also noch die Frage, wie baue ich Muskeln auf?

Stellt das Krafttraining in Absprache mit dem Arzt kein Problem dar, so sollte Übungen gezielt nach dem aktuellen Leistungsstand und den Vorerkrankungen ausgewählt werden. Gleichzeitig sollte auch ein regelmäßiges Training von statten gehen. Dazu ist nicht unbedingt ein Fitnessstudio notwendig, denn es gibt ausreichend Möglichkeiten auch zu Hause seine Muskeln zu kräftigen. Gerade im fortgeschrittenen Alter oder bei Bewegungseinsteigern sollte darauf geachtet werden, dass große Muskelgruppen, die Bauch, Beine und der Rücken trainiert werden. Dabei sollte das Gewicht so gewählt werden, dass jeweils zwei Durchgänge mit 20 Wiederholungen absolviert werden können. Schaffen Sie viel mehr als 20 Wiederholungen, sollte das Gewicht erhöht werden. Auf diese Weise ist ein ausreichender Trainingsreiz gewährleistet.

Aber nicht nur das Krafttraining stellt eine wichtige Säule gegen den Muskelverlust dar, sondern auch eine ausreichende Eiweißzufuhr. Ohne Eiweiß kann der Körper keine Zelle aufbauen. Da der Körper selbst kein Eiweiß synthetisieren kann, muss das Eiweiß von außen zugeführt werden. Ungefähr 20 % der Muskeln besteht aus Eiweiß, aber auch die Hormon- und Enzymbildung, sowie das Immunsystem sind von einer guten Eiweißversorgung abhängig. Nun müssen keine Pülverchen oder Eiweißshakes konsumiert werden, sondern jeder Mensch sollte einfach seinen Speiseplan nach guten Eiweißlieferanten durchsuchen. Diese können sein: Quark, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Milch und Milchprodukte, Soja-Produkte, Nüsse, Kerne, Saaten, Geflügel, Lachs, Hühnereier, Thunfisch und vieles mehr. Da Eiweiße im Alter von Körper schlechter verwertet werden können, rät z. B. Prof. Dr. med. Cornel C. Sieber Personen über 65 Jahren zu 1,0 – 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Dies würde bedeuten, dass eine 70kg schwere Person zwischen 70g und 84g Eiweiß täglich konsumieren sollte. Grundlegend gilt, dass eine kontinuierliche Aufnahme von Eiweißen sinnvoll ist. Jedoch Vorsicht bei Vorerkrankungen im Bereich der Nieren. Hier sollte dringend eine Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Wollen wir langfristig ein selbstständiges Leben führen, das Sturzrisiko reduzieren und die Mobilität erhöhen, dann sollten Sie sich schnell an die Käsetheke anstellen und sich auf dem Weg dahin im Supermarkt einige Wasserflasche als Hanteln besorgen.

In diesem Sinne: Essen Sie gesund!
Nina & Christian Kache