Training lohnt in jedem Alter

Gerade ältere Menschen sollten dem Muskelabbau aktiv entgegenwirken

Es ist bedauerlich, aber eine Tatsache: Schon ab dem 30. Lebensjahr setzt der altersbedingte Muskelabbau ein. Im Laufe des Lebens kann der Körper so bis zu 40 Prozent Muskelmasse verlieren. Komplett aufhalten lässt sich der Prozess nicht, mit gezieltem Training und der richtigen Ernährung kann man ihm allerdings effektiv entgegenwirken.

Bis zu einem Prozent pro Jahr kann die Muskelmasse bei einem Menschen ab einem Alter von etwa 30 Jahren abnehmen, ab 70 können es sogar bis zu drei Prozent sein, so die Deutsche Seniorenliga. Das bedeutet: Ohne Training lässt die Kraft älterer Menschen stetig nach – und das birgt eine Vielzahl gesundheitlicher Risiken, wie eine erhöhte Sturzgefahr. Eine gut trainierte Muskulatur hingegen beuge Krankheiten vor, steigere das Wohlbefinden und trage erheblich zum Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität bei, betont die Seniorenliga.

Vielfach ist der Abbau der Muskeln ein schleichender Prozess, der zunächst oft unbemerkt bleibt. Die Folgen machen sich jedoch im Laufe der Jahre immer stärker bemerkbar: Das Treppensteigen fällt stetig schwerer und auch das Tragen der Einkaufstaschen ist mit immer mehr Mühe verbunden. Viele glauben, dass dies altersbedingte Effekte seien – und verordnen sich Ruhe. Doch genau das fördert weiteren Muskelschwund. Ebenso sinkt bei vielen mit nachlassender Muskelkraft die körperliche Aktivität generell, was sich wiederum auf den Gesundheitszustand auswirken und Krankheiten begünstigen kann.

Kraft im Alter erhalten

Der natürliche Alterungsprozess der Muskeln kann zwar nicht komplett aufgehalten werden, dennoch ist es sinnvoll, dem Muskelabbau entgegenzuwirken und ihn zu verlangsamen. Dazu müssen die Muskeln aber gefordert werden.

Vereine und Fitnessstudios bieten spezielle Trainingsstunden für Seniorinnen und Senioren an und auch Krankenkassen haben Bewegungs- und Kräftigungskurse im Programm. Foto: PantherMedia/Wavebreakmedia (YAYMicro)

Während sich Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken, sei für den Zugewinn an Kraft ein gezieltes Training notwendig, erklärt die Seniorenliga. Mit Kniebeugen und Liegestützen bis hin zu Übungen mit Gewichten oder Therabändern könnten wichtige Muskelbereiche angeregt werden. Um optimale Trainingseffekte zu erreichen, sollte das Training an die individuelle Leistungsfähigkeit und die körperlichen Voraussetzungen angepasst sein. Daher ist es ratsam – auch um Verletzungen zu vermeiden – zunächst unter Anleitung und Kontrolle eines ausgebildeten Experten zu trainieren. Viele Sportvereine und Fitnessstudios bieten inzwischen wieder spezielle Trainingsstunden für Senioren an. Auch verschiedene Krankenkassen haben Bewegungs- und Kräftigungskurse im Programm. Wichtig sei die Regelmäßigkeit des Krafttrainings, um wirklich effektiv etwas für die Muskulatur zu tun, sagt Jürgen Gießing, Sportwissenschaftler, Buchautor und Professor für Sportwissenschaft an der Universität Koblenz-Landau. So sei es wenig sinnvoll, im Sommer zum Training zu gehen und im Winter witterungsbedingt zu pausieren.

Muskelfreundliche Ernährung

Zum Erhalt und Aufbau der Muskulatur bedarf es neben dem Training einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, die das richtige Maß an Energie bereitstellt. Sie sollte dem individuellen Energiebedarf angepasst sein. Denn mit zunehmendem Alter verbraucht der Körper weniger Energie, weil der Grundumsatz stetig sinkt.

Muskelfreundliche Ernährung heißt laut Seniorenliga, Fette und Kohlenhydrate zu reduzieren, auf eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zu achten und viel hochwertiges Eiweiß zu sich zu nehmen. Folglich gehörten beispielsweise Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch auf den Speiseplan. Fleisch und Fisch seien dabei nicht nur eine gute Eiweißquelle, sondern lieferten auch das für die Muskulatur so wertvolle Kreatin, das den Muskelaufbau fördere. Ein kreatinhaltiges Nahrungsergänzungsmittel könne der Seniorenliga zufolge dabei eine sinnvolle Unterstützung bieten.

Muskelzellen seien bis ins hohe Alter in der Lage, sich zu erneuern, betont die Seniorenliga. Insofern lassen sich Muskeln in jedem Alter trainieren. „Es ist medizinisch erwiesen, dass Menschen, die Sport treiben, ihre Muskulatur stärken und die sich gesund ernähren, ein geringeres Risiko für einige der typischen Zivilisations- und Alterskrankheiten haben“, erklärt Gerhard Fieberg, Vorsitzender der Deutschen Seniorenliga. Dies bestätige auch die WHO, deren Empfehlung lautet, an mindestens zwei Tagen pro Woche Kraftsport zu treiben oder Sporteinheiten einzulegen, bei denen alle wichtigen Muskelgruppen trainiert werden. DPA/TMN/MOL

Mehr Informationen
www.muskelschwund-im-alter.de

Service Wohnen – Kommen Sie ins Grüne

ab 767,27 €* pro Monat

Senioren-Appartements mit großem oder kleinem Balkon inkl. Küchenzeile mit Ceranfeld, Kühlschrank, Spülbecken und Schränken. Ein Notruf zur Malteser-Notfallzentrale ist vorhanden.

Zubuchbare Serviceleistungen:
Frühstück, Mittagessen und/oder Abendessen, Wäschereiservice, Reinigung des Appartements, Ambulanter Pflegedienst

Weitere Angebote wie:
Fußpflege, Friseur oder therapeutische Dienste können gerne auf eigene Kosten oder auf Rezept in Anspruch genommen werden.

*Grundpaket: Wohnung 27 m², kleiner Balkon, inkl. Nebenkosten, wöchentl. Reinigung, 24-h-Notruf und Verwaltungspauschale

Zu weiteren Fragen und Vereinbarung eines Besichtigungstermins stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Telefonische Anfragen an: Gerald Jantz (Einrichtungsleiter)
Tel: 089 / 61291502, gerald.jantz@dw-hohenbrunn.de

DIAKONIE HOHENBRUNN
Seniorenwohnanlage
Am Hachinger Bach
Köglweg 1 · 82024 Taufkirchen
www.dw-hohenbrunn.de

ANZEIGE

Online-Shop für Essen auf Rädern

Essen auf Rädern war gestern – heute bestellen Angehörige und Senioren ihre Menüs für den nächsten Tag oder auch bis zu vier Wochen im Voraus online.

Eine Besonderheit des Systems ist die Einbindung der Offline-Bestellwege. Kunden, die sowohl telefonisch als auch online ihre Gerichte bestellen, können in ihrem Kundenkonto bequem alle Bestellungen verwalten.

Die vielfältige Speisekarte bietet täglich sechs verschiedene Gerichte, darunter auch spezielle Angebote für Diabetiker.

Geliefert werden die Gerichte im Großraum München an 365 Tagen im Jahr vom Kooperationspartner apetito – auch an Sonn- und Feiertagen. Infos unter Tel. 089/12177883 oder johanniter.de/muenchen/menue

Ideal für Senioren: Der Menüservice. Foto: Johanniter

ANZEIGE

Service-Wohnen in Taufkirchen

Die Seniorenwohnanlage „Am Hachinger Bach“ wurde 1986 in Betrieb genommen. Umgeben von Grünanlagen ist sie optimal in das Ortszentrum von Taufkirchen eingebunden.

In unmittelbarer Nähe finden sich neben dem Rathaus auch Stätten der Kultur und Gastlichkeit. Nur wenige Gehminuten vom Haus entfernt stehen Apotheken, Ärzte, Friseure und Einkaufsmöglichkeiten zur Verfügung.

Die Service-Appartements mit großem oder kleinem Balkon sind bereits mit einer Küchenzeile mit Ceranfeld, Kühlschrank, Spülbecken und Schränken ausgestattet. Über ein integriertes Notrufsystem zur Malteser-Notfallzentrale ist für die Sicherheit gesorgt. Eine Vielzahl von Serviceleistungen wie Mahlzeiten, ambulanter Pflegedienst oder zusätzliche Reinigung können dazugebucht werden. Besichtigungstermine sind jederzeit möglich.

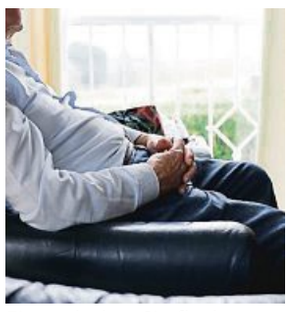
Für weitere Infos wenden sich Interessierte an Gerald Jantz unter Tel. 089/61291502.

Mehr Informationen
www.dw-hohenbrunn.de

Möbelerhöhung für leichteres Aufstehen

Vielen älteren Menschen fällt das Aufstehen mitunter schwer, umso mehr, wenn sie keinen Seniorensessel mit Aufstehhilfe haben, sondern sich aus einem tiefen Polstermöbel hochdrücken müssen.

Anstatt das Lieblingsstück abzugeben, könnten in diesem Fall Möbelerhöhungen aus Holz, Edelstahl oder Kunststoff eine Lösung sein, die unter die Füße von Stuhl oder Sessel angebracht werden, erklärt das Portal „Senioren Ratgeber“. Ob sich das Möbel für die Montage eignet, sollte idealerweise eine Schreinerin oder ein Schreiner beurteilen.



Eine erhöhte Sitzfläche erleichtert das Aufstehen. Foto: Karolin Krämer/dpa

Der Effekt: Nach der Montage der Hilfsmittel ist die Sitzfläche erhöht, Knie- und Hüftgelenke werden entlastet. Das Aufstehen und das Hinsetzen fallen leichter. Die Höhe von Sessel oder Stuhl ist perfekt, wenn vorn an der Kante sitzend die Fußsohlen leicht aufliegen und der Winkel der Knie mindestens 90 Grad beträgt.

Eine Alternative zu den Möbelerhöhungen sind Sitzkissen, die aber in der passenden Größe sein müssen. Wichtig ist außerdem, dass sie nicht rutschen und einen guten Seitenhalt haben. Für zu weiche Polstermöbel sind Sitzkissen eher nicht geeignet. DPA/TMN