



116. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM)
10. bis 14. April 2010, Rhein-Main-Hallen, Wiesbaden

DGIM warnt vor Altersrisiko Sarkopenie: Sport und gesunde Ernährung stoppen gefährlichen Muskelmassenverlust

Wiesbaden - Das Altern des Körpers wird zuerst auf der Haut sichtbar und in den Gelenken spürbar. Unbemerkt bleibt oft, dass auch die Muskelmasse im Alter abnimmt - mit gefährlichen Folgen für die Gesundheit, vor denen Experten der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) warnen. Dimensionen des Alterns sind unter anderem Thema einer Mittagsvorlesung auf dem diesjährigen 116. Internistenkongress der DGIM, der vom 10. bis 14. April 2010 in Wiesbaden stattfindet.

Auch gesunde Menschen verlieren im fortgeschrittenen Alter an Muskelmasse. Bis zum 80. Lebensjahr gehen etwa 30 Prozent verloren, erläutert Kongresspräsident Professor Dr. med. Jürgen Schölmerich, Universität Regensburg: "Wir spüren dies nicht, da sich die meisten Tätigkeiten im Alltag heute mit geringer Muskelmasse bewältigen lassen. Die Diagnose Sarkopenie wird oft erst gestellt, wenn es zu einem schweren Sturz gekommen ist." Tatsächlich ist die Muskelschwäche die häufigste Ursache für Stürze im Alter. Auch an den Sturzrisiken Nummer zwei und drei, den Störungen von Gang und Gleichgewicht, ist häufig eine Muskelschwäche beteiligt. Viele Stürze führen zu Knochenbrüchen. Die Folge sind lange Krankenhausaufenthalte. Schließlich führen Komplikationen wie Thrombosen oder Lungenentzündungen häufig zum Tod. Professor Schölmerich: "Die Sarkopenie gehört eindeutig zu den unterschätzten Gesundheitsrisiken im Alter."

Bei übergewichtigen Menschen ist die Sarkopenie oft schwer zu erkennen. Ein Zeichen kann ein Wadenumfang von weniger als 31 Zentimeter sein. Die gestörte Beweglichkeit prüft der Arzt mit dem "Timed Up & Go Test": Gemessen wird die Zeit, die ein Patient benötigt, um von einem Stuhl mit Lehne aufzustehen, drei Meter nach vorne und zurück zu gehen und sich wieder zu setzen. "Bei einer Sekundenzahl bei 14 oder darüber, ist die Gangsicherheit eingeschränkt; ab 20 Sekunden ist die Mobilität eingeschränkt", sagt DGIM-Vorsitzender Schölmerich.

Dabei sei eine Sarkopenie kein unvermeidbares Schicksal. "Muskelkraft und Beweglichkeit lassen sich auch im Alter durch Sport steigern", erläutert Professor Dr. med. Reto W. Kressig, Extraordinarius und Chefarzt für Geriatrie an der Universität Basel. Er rät allen älteren Menschen, sich fünf Mal in der Woche eine halbe Stunde körperlich zu betätigen. Höchstleistungen sind nicht erforderlich: Bereits normale Haus- und Gartenarbeit, häufiges Treppensteigen, Nordic Walking oder ein ausgedehnter Spaziergang stärken die Muskeln. Aber auch Gymnastik oder ein Krafttraining können Senioren durchführen.

Wichtig für ein erfolgreiches Altern ist auch eine gesunde Ernährung. "Muskeln benötigen genügend Eiweiß, vor allem wenn durch das Training neue Muskelmasse aufgebaut werden soll", erläutert Professor Kressig. Der Experte verordnet vielen Patienten Vitamin D, das einen wesentlichen Einfluss auf die Muskelfunktion hat. Studien haben gezeigt, dass eine ausreichende Vitamin D-Zufuhr die Sturzrate von älteren Erwachsenen um bis zu 50 Prozent senken kann. Die meisten Senioren hätten jedoch einen Vitamin D-Mangel, so Kressig, da das Hormon in unseren Breitengraden vermindert in der Haut gebildet werde. Im Rahmen des 116. Internistenkongresses in Wiesbaden referiert Professor Kressig über „Dimensionen des Alterns – von der Hormonsubstitution bis zur Demenz“.

Quelle: Kressig RW: Warum altert die Muskulatur? Aktuelle Ernährungsmedizin (Georg Thieme Verlag. Stuttgart) 2009; 34: 259-262

Terminhinweise:

Montag, 12. April 2010, 13.00 bis 14.00 Uhr
Rhein-Main-Hallen, Wiesbaden, Saal 12 D

Mittags-Pressekonferenz der DGIM

Eines der Themen: Magensonden für alte Menschen im Heim: Lebensnotwendige Hilfe für
Hungrige oder Zeitersparnis für Pflegekräfte?

Referent: Prof. Cornel Sieber, Nürnberg

Sonntag, 11. April 2010; 12.00 bis 12.30 Uhr
Rhein-Mein-Hallen, (Halle 1)

Mittagsvorlesung: Dimensionen des Alterns - von der Hormonsubstitution bis zur
Demenz

Referent: Prof. Reto W. Kressig (Basel, CH)

Antwortformular:

- Ich werde den 116. Internistenkongress besuchen.
- Ich möchte ein Interview mit Herrn Professor Schölmerich führen, bitte stellen Sie für mich einen Kontakt her.
- Ich kann leider nicht teilnehmen, bitte senden Sie mir die Informationen für die Presse.
- Bitte informieren Sie mich kontinuierlich über aktuelle Themen der DGIM.
- Bitte lassen Sie mir oben erwähnte Originalarbeit zukommen.

Meine Kontaktdaten:

NAME:

MEDIUM:

ADRESSE:

TEL/FAX:

Kontakt für Journalisten:

DGIM Pressestelle

Anna Julia Voormann

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Telefon: 0711 8931-552

Fax: 0711 8931-167

voormann@medizinkommunikation.org

www.dgim2010.de

www.dgim.de

Sollten Sie keine elektronischen Informationen der DGIM mehr wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an spirgat@medizinkommunikation.org.