

Aktiv bleiben – gesund älter werden Wie erhalte ich Kraft und Beweglichkeit bis ins Alter?



Liebes Apothekenteam,

zu altern liegt in der Natur des Menschen. Doch spürbar wird das Altern erst, wenn der Körper etwa ab dem 30. Lebensjahr beginnt, Muskelmasse abzubauen und mehr Fett einzulagern. Mit den Jahren nehmen diese Prozesse an Geschwindigkeit zu. Wer nicht gegensteuert, verliert bis zum 80. Lebensjahr rund 40 Prozent seiner Muskelmasse¹. In der Medizin wird der altersbedingte Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft Sarkopenie genannt.

Der Verlust bleibt nicht ohne Folgen: Knochen und Gelenke werden bei geringerer Muskelunterstützung mehr beansprucht und verschleißten schneller, Bewegungsmangel schadet dem Herz-Kreislauf-System und der Immunabwehr. Unter anderem steigt das Risiko für Arteriosklerose, Osteoporose und Diabetes, wie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mitteilt². Auch kognitive Erkrankungen wie die Alzheimer-Demenz werden durch mangelnde körperliche Betätigung begünstigt. Und nicht zuletzt bedeutet der Kraftverlust eine Beeinträchtigung der Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit – das Sturzrisiko nimmt zu³. Bewegung und Sport steuern dem Verlust der Muskelmasse wirkungsvoll entgegen.

Auch im fortgeschrittenen Alter lassen sich Muskeln so trainieren, dass ihr Abbau verlangsamt oder sogar ein Muskelaufbau erzielt wird.

¹ https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Muskelabbau-Das-unterschaetzte-Risiko_muskeln100.html

² <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/bewegung-im-alter/>

³ Grundlagen gesundheitsorientierten Krafttrainings im Alter: Ziele und Umsetzung, Therapeutische Umschau (2015), 72, pp. 335-342.

Worauf kommt es an?

Welches Training ist geeignet?

Welche Rolle spielen Stoffwechsel und Ernährung?

1. Ich bin habe noch nie gezielt Sport gemacht.

- Wie schaffe ich den Einstieg – und wie bleibe ich am Ball?

Bewegung im Alltag macht viel aus und ist einfach zu integrieren. Nehmen Sie die Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe, nutzen Sie das Rad statt des Autos. Setzen Sie sich realistische Ziele: Zehn Minuten am Tag kann jeder aufbringen. Betrachten Sie es als einen Teil der „Körperpflege“. Für die Motivation kann gemeinsamer Sport mit anderen hilfreich sein, denn man lässt andere erfahrungsgemäß nicht so schnell im Stich wie sich selbst.

2. Kann ich verloren gegangene Muskulatur tatsächlich zurückgewinnen?

Selbst im hohen Alter kann noch Muskulatur aufgebaut werden, vorausgesetzt, der Kalorien-, Protein- und Kreatinbedarf werden ausreichend gedeckt. Wenn Sie bisher fast keinen Sport gemacht haben, werden Sie schnell Fortschritte spüren und sehen. Eine gute Motivation, dranzubleiben! Übrigens: Auch Menschen, die über Jahre regelmäßig Sport gemacht haben, verlieren mit der Zeit an Muskelmasse – trotz Training. Sie haben jedoch mehr Reserven und der Rückgang der Muskulatur verläuft insgesamt langsamer.

3. Wie ändern sich die Anforderungen an Ernährung und Stoffwechsel, wenn ich ein Training aufnehme?

Training geht mit einem erhöhten Energieverbrauch einher; der Bedarf an Proteinen steigt. Gute Eiweißquellen sind beispielsweise fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch sowie Hülsenfrüchte. Und nicht zuletzt brauchen die Muskeln Kreatin als „Kraftstoff“, der für den Energiestoffwechsel in den Muskelzellen besonders wichtig ist. Das gilt mit fortschreitendem Alter umso mehr, denn Studien zeigen, dass der Kreatingehalt in der Muskulatur mit zunehmendem Alter abnimmt.

4. Wie hoch ist mein täglicher Kreatin-Bedarf?

Von den pro Tag benötigten zwei bis vier Gramm Kreatin stellt der Körper die eine Hälfte selbst her, die andere wird idealerweise täglich mit der Nahrung aufgenommen. Gerade für Vegetarier und Veganer erweist sich dies aber als Problem, denn nennenswerte Mengen an Kreatin finden sich fast ausschließlich in Fleisch und Fisch. Kein Wunder also, dass Menschen, die diese Lebensmittel meiden, niedrigere Kreatinkonzentrationen in Blut und Muskeln haben. Hier können Nahrungsergänzungsmittel Abhilfe schaffen. Mit zunehmendem Alter können sich solche Defizite noch verstärken, da die körpereigene Kreatinsynthese mit den Jahren nachlässt und viele Frauen und Männer ihre Nahrungsaufnahme ohnehin reduzieren.

5. Wie wirkt sich die zusätzliche Einnahme von Kreatin auf den Organismus aus?

Laut EFSA, der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit, kann die tägliche Einnahme von Kreatin die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahren steigern.⁴ Doch damit nicht genug: Studien bestätigen weitere positive Effekte einer solchen Nahrungsergänzung – etwa auf Herz, Knochen und Gehirn. Ältere Probanden berichteten überdies von einer merklichen Leistungssteigerung und besseren Belastbarkeit.

⁴ VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 DER KOMMISSION vom 16. Mai 2012 zur Festlegung einer Liste zulässiger anderer gesundheitsbezogener Angaben über Lebensmittel als Angaben über die Reduzierung eines ⁴ VERORDNUNG (EU) Nr. 432/2012 DER KOMMISSION vom 16. Mai 2012 zur Festlegung einer Liste zulässiger anderer gesundheitsbezogener Angaben über Lebensmittel als Angaben über die Reduzierung eines Krankheitsrisikos sowie die Entwicklung und die Gesundheit von Kindern. Amtsblatt der Europäischen Union 25.05.2012.

6. Worauf muss ich bei der Einnahme von Kreatin als Nahrungsergänzungsmittel achten?

Vor allem auf die Qualität: Auf Nummer sicher gehen Sie mit qualitativ hochwertigen und lückenlos kontrollierten Produkten aus deutscher Produktion. Erste Wahl sind deshalb Produkte aus der Apotheke wie das Kreatinmonohydrat **LIVADUR®**. Pro Tagesportion liefert es mit drei Gramm Kreatin in Premiumqualität laut einem Gutachten der EFSA die optimale Menge, um die Kreatinspeicher maximal aufzufüllen.

LIVADUR® (1 Monatspackung mit 30 Sachets): PZN 15198551
Weitere Informationen finden Interessierte unter www.livadur.de.

KRAFTVOLL DURCH DEN TAG
