

„Aktive Menschen altern besser“ – Prävention von Sarkopenie im Klinikalltag

(11. September 2014) Hohes Alter geht oft einher mit körperlichem Gebrechen, schneller Erschöpfung und Gewichtsabnahme – nicht zuletzt aufgrund des Verlustes von Muskelmasse. Wie sehr die sogenannte Sarkopenie die Lebensqualität beeinflusst und welche entscheidende Rolle ihrer Erforschung in den kommenden Jahren zukommen wird, das untersucht Prof. Dr. Cornel Sieber am Lehrstuhl für Innere Medizin-Geriatrie an der Friedrich-Alexander-Universität in Erlangen-Nürnberg. Er ist überzeugt: Muskelmasse ist der entscheidende Faktor für Lebensqualität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Das zeige sich in ganz alltäglichen Situationen: „Hat jemand noch genügend Muskeln, um aufzustehen und Einkaufstüten zu tragen? Oder so wenige in der Brust, dass es ihm Mühe macht, richtig abzuhusten?“

Bislang werden zur Diagnose von Gebrechlichkeit allgemein die Kriterien Gewichtsverlust, Erschöpfung, Schwächegefühl, Reaktionsschnelle und körperliche Aktivität herangezogen. Doch erst über den Aspekt des Muskelverlustes, der Sarkopenie, erreicht die Thematik den Klinikalltag, weiß Professor Sieber aus Erfahrung. Hier gibt es objektiv messbare Faktoren, aufgrund derer Forschung vorangetrieben werden kann – und diese sind auch für Pharmaunternehmen, Krankenkassen und Gesundheitspolitik relevant.

„In den vergangenen Jahren konzentrierte sich die Forschung auf Osteoporose“, sagt Sieber, der neben seiner Lehrtätigkeit gleichzeitig als Chefarzt in Regensburg tätig ist. Seine neuen Erkenntnisse und deren Konsequenzen für Klinikalltag und Gesundheitspolitik erörtert Professor Sieber in seiner Keynote-Lecture „Frailty – Vom Konzept zum klinischen Alltag“ beim Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) und der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie (DGGG) in Halle an der Saale. Der Vortrag findet am Donnerstag, den 25. September von 10:00 bis 10:45 Uhr statt. „Jetzt beginnt das Jahrzehnt der Sarkopenie“, ist Sieber überzeugt.

Auch 80-Jährige können noch Muskelmasse aufbauen

Noch aber wird Sarkopenie im Klinikalltag oft vernachlässigt. Nach einer Operation wird immer noch häufig Ruhe verordnet. Die Folge: Die ohnehin altersgebrechlichen Patienten bauen weiter körperlich ab. „Während einer Woche Bettruhe geht ein Kilogramm Muskelmasse verloren“, erklärt Sieber. „Um diesen Verlust auszugleichen,



müssen unsere Patienten ein gutes halbes Jahr trainieren. Wir müssen in der Behandlung daher gänzlich umdenken!“

Bereits im Vorfeld einer stationären Behandlung sollte der Körper daher fitgehalten und sogar weiter gekräftigt werden, ist Sieber überzeugt. Während im medikamentösen Bereich der Durchbruch noch nicht gelungen ist, zeigen Ernährungsumstellung und Sportprogramme Erfolg. Therapieansätze, für die es auch im hohen Alter nicht zu spät ist, so Sieber: „Sogar ein 80-Jähriger kann noch Muskeln aufbauen!“

Informationen zum Gerontologie- und Geriatriekongress Halle 2014

Vom 24. bis 27. September 2014 findet in der Universität Halle an der Saale das im deutschsprachigen Raum größte Treffen zum Thema Krankheit und Gesundheit im Alter statt. Das Kongressthema „Stress und Altern: Chancen und Risiken“ ist mit dem Gedanken verbunden, die Erkenntnisse gerontologischer und geriatrischer Forschung für ein Leben in Gesundheit und Teilhabe auch im Alter zu nutzen. „Denn vielleicht hat Stress auch positive Seiten, gerade für die zweite Lebenshälfte“, überlegen die Kongresspräsidenten, Prof. Dr. Andreas Simm und PD Dr. Rupert Püllen. „Ohne wahrgenommenen Stress wird niemand versuchen, altersbedingte gesellschaftliche Veränderungen in allen Lebensbereichen – Wirtschaft, Wissenschaft, Versorgung, Verwaltung und Kultur – positiv zu beeinflussen.“ Diesen Anstoß will der Kongress geben. In Halle ist die Gelegenheit gegeben, sich mit Vertretern und Vertreterinnen verschiedener Disziplinen der beteiligten Fachgesellschaften auszutauschen, die an der Altersforschung beteiligt sind, wie etwa Medizin, Biologie, Pflegewissenschaft, Demographie, Soziologie, Wirtschaftswissenschaften, Psychologie oder Erziehungswissenschaften.

Die DGG veranstaltet den Kongress gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie e. V. (DGGG), der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie (ÖGGG), der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie (SGG SSG) sowie der Schweizerischen Fachgesellschaft für Geriatrie (SFGG).

Pressekontakt

Nina Meckel
Pressestelle der DGG/ DGGG
medXmedia Consulting
Westendstr. 85
80339 München
Tel: +49 (0)89 / 230 69 60 69
Fax: +49 (0)89 / 230 69 60 60
E-Mail: presse@dggeriatrie.de

DGGG



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GERONTOLOGIE UND GERIATRIE e.V.