

Kurzinfo: Sarkopenie

Der Alterungsprozess ist mit quantitativen und qualitativen Veränderungen der Skelettmuskulatur verbunden, die mit einer Abnahme von körperlicher Aktivität, Funktionalität und Leistungsfähigkeit einhergehen und von großer Bedeutung für Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen sind. Geht die Abnahme an Muskelmasse, -kraft und -funktion über den normalen Altersverlust hinaus, spricht man von Sarkopenie.

Wichtige Ursachen einer Sarkopenie sind hormonelle Veränderungen (abfallende Testosteron-, Östrogen- und Wachstumshormonspiegel), Mangelernährung, chronische Entzündungsprozesse und insbesondere eine reduzierte körperliche Aktivität aufgrund eines vorwiegend bewegungsarmen Lebensstils. Behandlungsoptionen umfassen einen aktiven Lebensstil mit viel körperlicher Bewegung und sportlicher Aktivität, Anpassung der Ernährung und ggf. auch eine pharmakologische Therapie. Krafttraining und eine adäquate Ernährung stellen die Grundlage eines erfolgreichen Behandlungskonzepts einer Sarkopenie dar.

Um die kontinuierliche Abnahme der Muskel- und Knochenmasse zu verringern, ist eine bedarfsangepasste Energiezufuhr von 24-36 kcal pro Kg Körpergewicht und Tag, je nach Aktivität, Ernährung- und Gesundheitszustand, sehr wichtig. Auch die Proteinzufuhr muss zum Muskelerhalt angepasst werden. Hier wird eine Zufuhr von 1,2-1,5 g hochwertiges Protein pro Kg Körpergewicht und Tag empfohlen. Hochwertige Proteinquellen sind Fleisch, Fisch, Milchprodukte und diverse Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen. Zum Erhalt der Knochenmasse werden eine erhöhte Calcium- (z.B. Milch, Käse, Blattspinat) und Vitamin D-Zufuhr (z.B. Fettfisch, Leber, Margarine).

Die Broschüre der Bundesarbeitsgemeinschaft für Seniorenorganisationen (BAGSO) zeigt verschiedene Bewegungsübungen, um älteren Menschen eine lange Selbstständigkeit zu ermöglichen. Zusätzlich enthält sie einen Bewegungsplan, in dem individuelle Erfolge festgehalten werden können.

➔ **Broschüre zum Download:** [Fit im Alter und aktiv gegen Stürze.](#)

Aus dem Projekt:

GUENSTIK: „Gesunde Ernährung für Senior*innen – Teilhabe und Integration in der Kommune“

Ein IN FORM-Projekt der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Sektion Schleswig-Holstein (DGE_{SH}).

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages