

Sarkopenie – wenn Kraft und Masse der Muskeln schwinden

Ab dem 30. Lebensjahr baut sich das Muskelgewebe ab /
Wie kann ich die Muskelkraft erhalten und aufbauen?

Marga F. war 81 Jahre alt, als Sie in Ihrem Garten stürzte. Seit Jahren fühlte sie sich unsicher und wenn Sie die drei Stufen aus dem Haus nahm, musste sie sich am Treppengeländer und einem Stock halten. „Ich werde immer schwächer“ sagte sie ihren Kindern. Die Angst, zu fallen, wurde immer größer – genau wie die Muskelschwäche, je älter sie wurde. „Ich fühle mich unsicher beim Gehen“, klagte sie. Und prompt trat ein, was sie befürchtete, sie fiel – zwar nicht schlimm, aber der Oberschenkelhalskopf (Femurkopffraktur) war gebrochen und erforderte eine Operation mit Krankenhausaufenthalt.



Ein Aufbau der Muskulatur verhindert Stürze

Was Marga F. erlebt hatte, ist nichts Außergewöhnliches und vermeidbar. Je älter Menschen werden, desto unsicherer fühlen sie sich – wenn sie nicht, und das sind die wenigsten Menschen, etwas für den Aufbau ihrer Muskulatur tun. Die Maßnahmen müssen effektiv sein und nachhaltig wirken. Wie so ein Muskel- und Knochenkonzept gerade für Menschen ab 50 und älter aussieht, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Zunächst Allgemeines über das Funktionieren und die beginnende Schwäche unserer Muskulatur, die man als Sarkopenie bezeichnet. Die Sarkopenie ist vergleichbar mit der Osteoporose – hier haben wir einen Qualitätsverlust der Knochen. Bei der Sarkopenie gehen krankheits- oder Lebensstil bedingt Muskel-

Ein Oberschenkelhalsbruch kommt oft bei älteren Menschen mit Osteoporose vor und wird dadurch begünstigt, dass die Muskeln schwach sind - man neigt zu Stürzen. Ursache für die Schenkelhalsfraktur ist meist ein Sturz seitlich auf die Hüfte oder auf das gestreckte oder abgespreizte Bein.

Das Sturzrisiko und das Risiko für Schenkelhalsbrüche steigen mit zunehmendem Alter. Nach einer Oberschenkelhalsfraktur ist stets eine operative Behandlung nötig. Eine anschließende Rehabilitation trainiert die Gehfähigkeit.

masse, Muskelkraft und Muskelfunktion verloren. Seit 2018 gilt die Sarkopenie als anerkannte Erkrankung und hat einen internationalen Diagnoseschlüssel erhalten (ICD-Code M623.50).

Sarkopenie: Pro Jahr bis zu zwei Prozent Verlust von Kraft und Masse

Ab dem 50. Lebensjahr verliert der Mensch durchschnittlich im Jahr mit steigender Tendenz ein bis zwei Prozent seiner Skelettmuskelmasse – dies geht einher mit einer Abnahme der Muskelkraft. Dieser Abbau beginnt, wenn auch minimal, bereits ab dem 30. Lebensjahr. Die Muskelkraft nimmt pro Jahr um etwa anderthalb Prozent ab und steigt ab dem 60. Lebensjahr jährlich auf drei Prozent an. Wie der Apotheker Dr. Thomas Lauscher in der Zeitschrift *Der Heilpraktiker* (09/2021) schreibt, sind mehr als 40 Prozent der über 75jährigen und weit mehr als die Hälfte aller 80jährigen von der Sarkopenie betroffen.

Dr. Lauscher: „Sie ist eine der Hauptursachen von Behinderungen bei älteren Menschen. Wenn die Muskelkraft schwindet, erhöht sich automatisch das Sturz- und Verletzungsrisiko. Wer unsicher auf den Beinen ist, bewegt sich weniger. Bewegungsmangel führt zu noch mehr Verlust an Muskelmasse und Muskelkraft. Begleitet wird das Szenario in der Regel durch viele andere Faktoren wie Fehlernährung oder Mangelernährung, Appetitlosigkeit, Vitamin D Mangel, Schlafstörungen etc. So werden ältere Menschen immer schwächer, gebrechlich und pflegebedürftig.“

Diagnostik der Sarkopenie

Die Diagnose einer Sarkopenie wird durch verschiedene Untersuchungen und

Befragungen gestützt. So gibt es zum Beispiel nach Dr. Lauscher den SARC-F-Test (s. u.). Dabei handelt es sich um einen Fragebogen, der Informationen über den Patienten hinsichtlich Kraft, Gehfähigkeit, die Fähigkeit aufzustehen und Treppen zu steigen sowie Stürze abfragt. Lauscher: „Dieser Fragebogen hat sich laut Prof. Dr. Michael Drey, Leiter der Sektion Akutgeriatrie an der Medizinischen Klinik und Poliklinik IV am Klinikum der Ludwig-Maximilian-Universität München als hilfreich erwiesen. Wenn die Angaben auf eine Sarkopenie hindeuten, wird im nächsten Schritt mit einem Dynamometer über die Handkraft die tatsächliche muskuläre Leistungsfähigkeit gemessen (Grenzwerte liegen je nach Körpergewicht bei 27 Kilo für Männer und bei 16 Kilo für Frauen).“

Das erlaubt nach Lauscher eine präzise Erfassung der Muskelstärke und diese korreliert sehr gut mit der Muskelstärke in den unteren Extremitäten. Auch die Messung der Gehgeschwindigkeit oder der chair rising test (wie schnell kann der Patient fünfmal in Folge von einem Stuhl ohne Hilfe der Arme aufstehen, und zwar unter 15 Sekunden bei fünf Wiederholungen) liefern weitere diagnostische Hinweise. Ergeben die Messungen schlechte Werte, folgt in einem dritten Schritt die Untersuchung der Muskelmasse mit der einfachen Bioelektronischen Impedanz-Messmethode oder der Methode der Dexamessung-Skelettmuskel Index.

Sarkopenie vorbeugen und behandeln

Inzwischen zeigen wissenschaftliche Erkenntnisse, dass man der Sarkopenie nicht nur vorbeugen, sondern dass man sie ebenso behandeln und auch rechtzeitig gegensteuern kann. Zwei Punkte sind be-

sonders wichtig: Der eine ist die richtige Ernährung, der andere die Bewegung, und zwar ein Muskeltraining gegen Widerstand, wie es der Schweizer Werner Kieser entwickelt und vor Jahrzehnten populär gemacht hat.

Zunächst etwas zur Ernährung. Bei der Ernährung sollte vor allem auf eine ausreichende Zufuhr von Proteinen Wert gelegt werden. Experten gehen davon aus, das ältere Menschen pro Kilogramm Körpergewicht 1,2 Gramm Eiweiß zu sich nehmen sollten. „Das Wichtige an den Eiweißen sind die enthaltenen Aminosäuren. Für die Muskeln werden verzweigt-kettige Aminosäuren benötigt, die der Körper selbst nicht herstellen kann. Sie sind vor allem in Fleisch, Fisch und Milchprodukten enthalten, so die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Herrmann aus Mülheim-Kärlich in einem Vortrag.

Zweimal pro Woche fetten Fisch

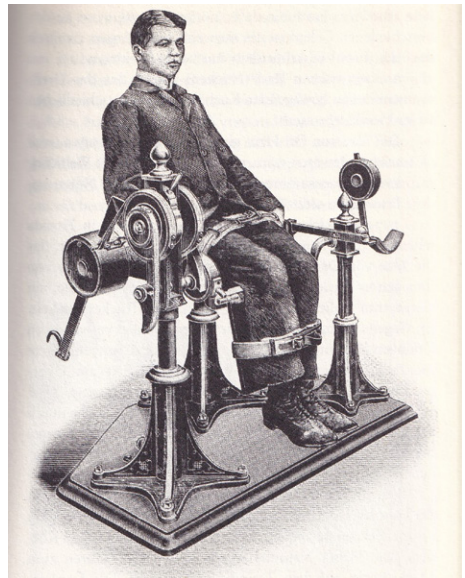
Hermann rät dazu, zweimal pro Woche Fisch zu verzehren (Bio-Qualität versteht sich von selbst!). Fisch enthalte verwertbare Proteine, Eisen und Vitamine. Gleichzeitig weist die Fachfrau darauf hin, dass dies einen guten Nebeneffekt hat. „Fisch, vor allem fetter Seefisch wie Hering Makrele und Lachs enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie zum Beispiel Docosahexaensäure (DHA). Diese trägt laut der obersten EU-Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA dazu bei, die normale Gehirnfunktion zu erhalten und ist deshalb für Senioren besonders wichtig.“

Das Problem bei älteren Leuten ist, dass sie die empfohlene Menge an Proteinen mit ihrer normalen Nahrung nicht erreichen können. „Meistens essen sie wenig, haben keinen Appetit, keine Bewegung und keine Lust ihr Essen zuzuberei-

ten. Ältere Leute trinken wenig und favorisieren meistens Süßes,“ so Hermann. Auf Mittagmahlzeiten werde oft verzichtet und so fehle die entsprechende Nahrungsaufnahme und vor allem die entsprechenden Eiweiße. Obwohl ein höherer Eiweißbedarf vorliege, werde dieser nicht gedeckt. Würde man zum Beispiel ein 180 Gramm Steak vom Rind zu sich nehmen, dann hätten wir darin 20 Gramm Proteine. Das sei aber nur ein Drittel des Bedarfs, der im Alter vorhanden ist.

Kreatin für den Aufbau der Muskelmasse

Das Wichtigste im Fleisch wie im Fisch sind die Aminosäuren. Eine von ihnen, Kreatin, ist für die Muskulatur besonders von Bedeutung. Kreatin können wir über die normale Ernährung, vor allem wenn eingeschränkt gegessen wird wie bei älteren Menschen, nicht ausreichend aufneh-



Dr. Max Herz baute Ende des 19. Jahrhunderts dieses Bein Streckbeuge-Gerät.

men. Es muss also von außen zugeführt werden, um den Tagesbedarf zu erreichen, den wir für den Aufbau der Muskelmasse benötigen. Es gibt verschiedene Kreatin-Präparate und es ist wichtig, ein hochwertiges und reines Präparat einzunehmen (weitere Informationen gerne beim Verfasser).

Kreatin ist aber nicht nur für den Aufbau der Muskelmasse geeignet, sondern spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. Deshalb wird es unter anderem bei Long-Covid, Belastungsstress, bei starker körperlicher oder geistiger Anstrengung sowie bei Krankheit oder Schwangerschaft und beim Stillen eingenommen.

Knapp 40 Prozent mehr Muskelkraft

Der andere Aspekt neben der Zufuhr von Aminosäuren ist ebenfalls sehr wesentlich, und zwar der Aufbau der Muskelkraft durch Bewegung. Dr. Lauscher schreibt, „Wer Sarkopenie vorbeugen oder bekämpfen möchte, kommt nicht an körperlicher Aktivität vorbei. Selbst wer später damit anfängt, gewinnt. In einer amerikanischen Studie zum systematischen Training gegen Widerstand konnten über 70 Jahre alte Menschen ihre Muskelkraft bis zu 38 Prozent steigern. Dies kann dazu beitragen, funktionelle Bewegungsabläufe zu verbessern, was wiederum zu höherer Alltagskompetenz und Lebensqualität führen kann.“, so Lauscher.

Die Aminosäure Kreatin findet in der wissenschaftlichen Forschung zunehmende Beachtung, da es immer mehr Beweise für die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit gibt. Kreatin hat nicht nur die Eigenschaft, dass es die Muskelkraft verbessert, sondern inzwischen hat man ent-

deckt, dass sich auch kognitive Funktionen und sogar die Blutfette und der Homocystein-Spiegel sowie der oxidative Stress verbessern. Es gibt sogar Hinweise aus Studien (s. a. Wissenschaftsjournal OrthoKnowledge), dass Kreatin antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt.

Der Körper kann Kreatin selbst produzieren aber unter bestimmten Bedingungen wie zum Beispiel bei Stress oder Krankheit reicht dies nicht aus, um den Bedarf zu decken. Dem Risiko eines Kreatin-Mangels sind vor allem Vegetarier ausgesetzt, da sie gar kein Fleisch mit der Nahrung aufnehmen, denn Milchprodukte und Eier enthalten sehr wenig Kreatin.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Vegetarier niedrigere Kreatin-Konzentrationen in den Muskeln haben als Menschen, die alles essen. Laut OrthoKnowledge sind auch Nierenpatienten eine Risikogruppe für Kreatin-Mangel, denn die Kreatin-Synthese geht zurück, da die Nieren ein wichtiger Ort für die endogene Kreatin-Synthese sind.

Sarkopenie abwenden durch Nierenschutz

Eine chronische Niereninsuffizienz oder Nierenschwäche führt krankheitsbedingt oft zu einer negativen Proteinbilanz, Malnutrition (Mangelernährung) und Protein-Energy-Wasting (PEW). Als PEW bezeichnet man den Verlust von Körper-eiweißmasse und Nährstoffreserven aufgrund eines gestörten Katabolismus (abbauender Stoffwechsel), insbesondere bei Patienten mit Niereninsuffizienz. Die Folgen sind u. a. Sarkopenie. Die Nierenbedingte Sarkopenie lässt sich beheben bzw. verhindern durch einen Nierenschutz und Muskelaufbau mit Bikarbonat.

Der Einsatz von Kreatin ist, wie oben erwähnt, beim Krafttraining wichtig, um die Muskelkraft zu steigern, die Muskelmasse zu erhöhen und so die sportliche Leistung zu verbessern. Dies bewirkt auch die Aminosäure GABA, die schon lange für den nächtlichen Muskelaufbau von Sportlern verwendet wird, sie ist aber nicht mit Kreatin zu vergleichen. Kreatin ist schon lange bekannt, wurde aber nicht so ausreichend erforscht wie in den letzten Jahren. Erst jetzt hat man entdeckt, dass neben den Auswirkungen von Kreatin auf den Sportbereich auch andere Wirkungen vorhanden sind wie aufs Gehirn (Kognition) und bei der Sarkopenie. Es wird auch eingesetzt, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken und das chronische Erschöpfungssyndrom zu behandeln. In wissenschaftlichen Studien reichten die verwendeten Dosen von drei bis 20 Gramm Kreatin pro Tag. Die Dauer der Supplementierung lag bei zwei bis zwölf Monaten. In den meisten Studien wurde eine Kombination aus Kreatin und Widerstandstraining untersucht. Ohne Muskeltraining waren die erzielten Ergebnisse weniger eindrucksvoll.

Werner Kieser: Der Herr der Muskeln

Dass der Aufbau und die Stärkung der Muskulatur auch bei Rückenschmerzen, Fußbeschwerden und anderen Schmerzen oder auch Schwächen das A und O ist, hat der Schweizer Werner Kieser schon vor vier Jahrzehnten festgestellt. Kieser war Boxsportler und fiel aufgrund einer Verletzung aus. Ein Kollege aus Spanien empfahl ihm, nicht mit dem Training zu pausieren, sondern weiterzumachen. Werner Kieser setzte dies um und stellte fest, dass seine Muskelverletzung schnell ausheilte und

dass der Körper durch die Aktivität Muskelkraft und Muskelgewebe aufbaute, anstatt durch eine Tätigkeitspause zu verringern.

Seit damals ist Werner Kieser der Sache auf den Grund gegangen und konnte klären, auch durch sein wissenschaftliches Team, dass er ins Leben gerufen hatte, dass Krafttraining gegen Widerstand ein gesundheitsorientiertes Training ist und sich sehr stark vom üblichen Fitnesstraining unterscheidet. Gezielt ausgewählte Muskeln und Muskelgruppen werden durch dieses Training von zweimal 30 Minuten in der Woche trainiert und aufgebaut. Der Erfolg ist spürbar und messbar! Kiesers Methode war so erfolgreich, dass heute Kieser-Training-Studios ohne Schnick-Schnack und unnötiges Drumherum in der Schweiz, Deutschland, Luxemburg, Österreich und Australien bestehen. In Deutschland gibt es über 100 Kieser-Studios.

Werner Kieser und sein Team ruhen sich nicht auf ihren Lorbeeren aus, sondern forschen weiter und sind in puncto Muskulatur und Skelettsystem stets auf



An verschiedenen Geräten werden die für den jeweiligen Übenden relevanten Muskeln trainiert.

dem neusten Stand der Forschung. Viele der Geräte, die heute für das Muskeltraining zur Verfügung stehen, hat Werner Kieser selbst entwickelt und in seiner Anfangszeit auch gebaut.

Segnungen des Sports gibt es nicht

In seinem ersten Buch „Die Seele der Muskeln – Krafttraining jenseits von Sport und Show“ schreibt Kieser: „Wenn Sie nichts von Sport halten, wenn Sie anstrengender körperlicher Tätigkeit lieber aus dem Weg gehen, dann sollten wir ins Gespräch kommen. Nicht, um Sie zu überzeugen, welche Segnungen etwa der Sport für Sie bereithält. Solche gibt es nicht. Sondern um Ihnen etwas sehr Persönliches nahezubringen: Eine Möglichkeit Ihre physikalischen Daseinsbedingungen zu Ihren Gunsten zu verändern.

... das Training der Kraft aus meiner Sicht gehört zur Welt der Hygiene, nicht zu jener des Sports. Gerade weil Krafttraining unter Sport und Bodybildung rubriziert wird, finden differenziertere Menschen dazu kaum Zugang. Der öffentliche Auftritt der Exponenten des Bodybuilding wie auch das Erscheinungsbild der meisten Fitnessstudios sind eine Hemmschwelle. Es käme doch eine Unterschlagung gleich, das rationellste Mittel zur Verbesserung der persönlichen Lebensqualität im Ghetto der Sport- und Fitnessszene verkommen zu lassen“, so Kieser.

Meines Erachtens ist sowohl das Muskeltraining gegen Widerstand als auch Nährstoffe wie Kreatin, Ribose u. a. wichtig, um die Sarkopenie zu bekämpfen und älteren Menschen die Angst, aufgrund von Unsicherheit zu fallen, zu nehmen. In der Praxis teste ich mittels des SARC-F-Fragebogens, führe bei Verdacht Aufstehtest



Werner Kieser hat das Kieser-Training entwickelt, mit seinem wissenschaftlichen Team optimiert und Bücher veröffentlicht

durch und messe mit dem Hand-Dynamometer die Muskelkraft meiner Patienten.

Wer beides berücksichtigt, also Training und Aminosäuren, wird nach und nach stabiler und sicherer beim Gehen und das lässt sich mit dem Hand-Dynamometertest nachweisen.

Zusätzlich empfehle ich meinen Patienten die Biophotonen-Pflaster (wir berichteten) – hierbei wird mit Lichtenergie (Link s.u.) Muskelgewebe stimuliert. Zusammen mit allen erwähnten Komponenten ist ein Erfolg von Muskelaufbau- und Muskelkraft in kurzer Zeit zu bewerkstelligen.

Werner Kieser schreibt in seinem Buch „Ein starker Körper kennt keinen Schmerz“: „Gesundheitsorientiertes Krafttraining verändert ihre physikalischen Daseinsbedingungen zu ihren Gunsten. Wenn sie noch jung sind, schaffen Sie sich mit starken Muskeln ein natürliches Korsett, das Sie ein Leben lang stützt und trägt. Wenn Sie schon älter sind, verlangsamen Sie mit Krafttraining die Abbauvorgänge ihres Körpers und beschleunigen die Aufbauvorgänge ...

... Mit Kieser-Training kann man nicht nur Rückenschmerzen zum Verschwinden

bringen, man kann auch die Rehabilitationszeit verkürzen und ist besser gewappnet vor Verletzungen und man schützt sich vor Altersbeschwerden! Krafttraining kann Dysbalancen regulieren und wer Krafttraining macht, wird gelassener, er entwickelt Sicherheit, eine Sicherheit, die von innen kommt und die sich positiv auf Ihre mitmenschlichen Beziehungen auswirkt!“ so Kieser.

Aufbau mit Schüßler-Salzen

Was ist aus naturheilkundlicher Sicht noch wichtig bei der Sarkopenie? Schauen wir auf die Schüßler-Salze, so ist das Salz **Nr. 16 Lithium chloratum D6** bedeutsam. Nach dem Biochemiker Dieter Schöpwinkel beeinflusst Lithiumchlorid den Eiweißstoffwechsel, indem es dem Körper hilft, Eiweißmoleküle zu vermehren, wodurch der Körper Gewebe aufbaut. Deshalb wird Lithium chloratum bei Gewebeschwund oder Abmagerung nach schwächenden Krankheiten verordnet. Bei Muskelschwäche ist ebenso die **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** wichtig und bei genereller Schwäche, auch nach Krankheiten, die **Nr. 2 Calcium phosphoricum D6**. Mit dieser Kur für ältere Menschen haben ich in der Praxis gute Erfahrungen gesammelt:

- Morgens drei Tabletten Nr. 2 Calcium phosphoricum D6
- Vormittags drei Tabletten Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
- Mittags drei Tabletten Kalium phosphoricum D6
- Abends drei Tabletten Silicea D12

Bei genereller Muskelschwäche ordne ich in der Praxis neben einem Kreatin-Präparat eine altbewährte homöopathische Mischung (Komplexmittel) es ist heute unter dem Namen Heepenplex Nr. 109 zu bekommen und jede Apotheke

kann es beim Hersteller Hofmann & Sommer, Königsee, Tel. 036738-659-0, bestellen (Dosierung: 3 × tgl. 25-30 Tropfen).

Abschließend möchte ich noch einen anderen Aspekt für eine Schwäche der Muskeln, auch des Herzmuskels, ansprechen, und zwar einen Testosteronmangel. Dieser kommt häufiger vor, als man denkt, und zwar sowohl bei Frauen als auch Männern. Um den Mangel festzustellen, hilft ein Hormonspeicheltest (z. B. bei www.censa.de). Abhilfe würde dann eine homöopathische Hormontherapie mit bioidentischen Hormonen bringen.

Günther H. Heepen

Heilpraktiker, Fachtherapeut für Psychotherapie und Buchautor
Pöfeldorfer Str. 219, 96050 Bamberg
www.guenther-heepen.com

Weiterführende und verwendete Literatur und Links:

Biophotonenpflaster (Kurzfilme): <https://praxis-schmerztherapie.lifewaveinf.com/E4FRnj3Xuc>
<https://praxisschmerztherapie.lifewaveinf.com/PPTv2mf123>

Co-med (ohne Jahreszahl) – Elisabeth Nitsche: „Kreatin in der osteopathischen Behandlung“

Deutsche Apotheker-Zeitung (DAZ), 1996: „Creatin-substitution für Sportler sinnvoll?“

Der Heilpraktiker, 9/2021: „Wenn die Muskeln schlapp machen“, Dr. Thomas Lauscher und Petra Müller Heepen, Günther H.: „Schüßler-Salze – Der große GU-Kompass, Gräfe und Unzer Verlag München
Heepen, Günther H.: „Schüßler-Salze bei chronischen Beschwerden“, Gräfe und Unzer Verlag München
Heepen, Günther H.: „Hormone natürlich regulieren“, Gräfe und Unzer Verlag München

OrthoKnowledge: „Neue Anwendungsgebiete von Kreatin, einem semi-essenziellen Nährstoff“, Zaandam, Niederlande

PraxisMagazin 11/2023: „Sarkopenie abwenden durch Nierenschutz“

PraxisMagazin: „Sarkopenie – Muskelschwund im Alter“, 6/2022

Kieser, Werner: „Die Seele der Muskeln“, Walter Verlag Zürich, 1998

Kieser, Werner: „Ein starker Körper kennt keinen Schmerz“, Ullstein- Heyne Verlag München

SARC-F-Test: <https://www.praxis-depesche.de/therapiepraxis/medical-scores/sarc-f.html>

Weiß, Dr. med. Martin: „Starke Füße“, Lüchow/ Kamphausen Verlag Bielefeld