

Muskelaufbau und Muskelerhalt im Alter – Was kann ich selbst tun?

Einleitung: Warum Muskeln lebenswichtig sind

Mit zunehmendem Alter bemerken viele Menschen, dass sie an Kraft verlieren – das Treppensteigen fällt schwerer, das Heben von Einkaufstaschen strengt mehr an als früher. Der Grund dafür liegt oft im **Abbau der Muskulatur**, einem ganz natürlichen Prozess. Bereits ab dem 50. Lebensjahr verlieren wir jedes Jahr etwa 1–2 % unserer Muskelmasse – wenn wir nichts dagegen tun.

Doch die gute Nachricht ist: **Muskelaufbau ist auch im Alter möglich!** Und es ist nie zu spät, damit zu beginnen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen, die Muskulatur zu stärken, die Beweglichkeit zu erhalten und die Lebensqualität deutlich zu verbessern.

Warum sind Muskeln im Alter so wichtig?

Muskeln sind weit mehr als nur Kraftpakete. Sie übernehmen zahlreiche lebenswichtige Funktionen im Körper:

- **Bewegung und Selbstständigkeit:**
Muskeln ermöglichen alltägliche Aktivitäten wie Gehen, Aufstehen, Tragen oder Treppensteigen. Wer seine Muskulatur erhält, bleibt länger mobil und unabhängig.
 - **Gleichgewicht und Sturzvermeidung:**
Gute Muskelkraft – insbesondere in den Beinen – schützt vor Stürzen, die im Alter zu Knochenbrüchen oder Krankenhausaufenthalten führen können.
 - **Schutz für die Knochen:**
Starke Muskeln entlasten die Gelenke und beugen Osteoporose vor, da sie den Knochenstoffwechsel aktivieren.
 - **Energiehaushalt und Stoffwechsel:**
Muskeln sind stoffwechselaktiv und helfen dabei, den Blutzucker zu regulieren, Übergewicht zu vermeiden und das Herz-Kreislauf-System zu entlasten.
-

Was passiert ohne Training? – Der Muskelabbau im Alter

Ohne gezielte Bewegung verliert der Körper mit zunehmendem Alter an Muskelmasse – das nennt man **Sarkopenie**. Anfangs geschieht das schleichend: Die Arme werden schwächer, das Gehen wird langsamer, das Aufstehen mühsamer.

Im fortgeschrittenen Stadium kann es dazu führen, dass alltägliche Aufgaben wie das Öffnen eines Glases, das Anziehen der Schuhe oder das Heben eines Kochtopfs zur Herausforderung werden.

Doch: Dieser Prozess ist **nicht unumkehrbar**. Sie können dem aktiv entgegenwirken – durch gezieltes Training, richtige Ernährung und regelmäßige Aktivität.

1. Bewegung – der Schlüssel zu starken Muskeln

Krafttraining im Alltag

Man braucht kein Fitnessstudio, um Muskeln zu trainieren. Schon einfache Übungen zu Hause oder im Park reichen aus. Wichtig ist: Die Bewegung muss regelmäßig und gezielt sein.

Beispiele für alltagstaugliches Muskeltraining:

- Aufstehen vom Stuhl – ohne sich mit den Händen abzustützen
- Treppensteigen statt Aufzug
- Flaschen als Hanteln benutzen
- Kniebeugen mit Festhalten am Stuhl
- Dehnübungen für bessere Beweglichkeit
- etc.

Tipp: Starten Sie mit 2–3 Einheiten pro Woche à 20–30 Minuten. Achten Sie auf kontrollierte Bewegungen und atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

Bewegung in den Alltag einbauen

- Zu Fuß einkaufen gehen
- Gartenarbeit
- Tanzen
- Spaziergehen (zügiges Gehen trainiert ebenfalls die Beinmuskulatur)

2. Eiweiß – der Baustoff für Ihre Muskeln

Ohne ausreichend **Eiweiß** (Protein) können keine Muskeln aufgebaut oder erhalten werden. Besonders im Alter steigt der Bedarf, da der Körper weniger effektiv Eiweiß verwertet.

Wie viel Eiweiß brauche ich?

Im Alter werden etwa **1,0–1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht** pro Tag empfohlen. Bei 70 kg Körpergewicht wären das ca. 70–85 Gramm Eiweiß täglich.

Eiweißreiche Lebensmittel:

- Quark, Joghurt, Skyr
- Eier
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen)
- Fisch und mageres Fleisch

- Nüsse und Kerne
- Käse
- Tofu oder andere pflanzliche Eiweißquellen

Tipp: Verteilen Sie die Eiweißzufuhr auf 3 Hauptmahlzeiten – das unterstützt den Muskelaufbau effektiver als eine große Portion am Abend.

3. Regelmäßigkeit schlägt Perfektion

Erfolg kommt nicht über Nacht – aber über **Konsequenz**. Entscheidend ist, dass Sie sich regelmäßig bewegen und täglich auf Ihre Ernährung achten.

Tipp: Führen Sie ein kleines Bewegungstagebuch – das motiviert und zeigt Ihren Fortschritt!

4. Ausreichend trinken – unterschätzte Unterstützung

Muskeln brauchen Wasser, um gut zu funktionieren. Ein Flüssigkeitsmangel kann die Leistungsfähigkeit und Koordination negativ beeinflussen.

- Trinken Sie **mindestens 1,5 Liter pro Tag**
- Bevorzugen Sie Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Säfte

Vorsicht: Bei Herz- oder Nierenerkrankungen sollte ggfs. die tägliche Trinkmenge reduziert werden. Bitte sprechen Sie Ihre behandelnden Ärzte daraufhin an.

5. Vitamin D und Bewegung – ein starkes Duo

Vitamin D ist wichtig für die Muskelkraft und die Knochengesundheit. Es wird durch Sonnenlicht in der Haut gebildet, kann aber im Alter zu niedrig sein.

- Halten Sie sich **täglich 15–30 Minuten im Freien** auf
 - Lassen Sie ggf. Ihren Vitamin-D-Spiegel beim Arzt bestimmen
 - Bei Mangel kann eine Ergänzung sinnvoll sein – nach ärztlicher Rücksprache
-

6. Bleiben Sie dran – und suchen Sie sich Unterstützung

Allein fällt es manchmal schwer, die Motivation aufrechtzuerhalten. Es kann helfen:

- Gemeinsam mit Partner oder Freunden zu trainieren
- An einem Sportkurs teilzunehmen

- In Düsseldorf ist hier der Verein für Gesundheitssport (kurz: VGS) der richtige Ansprechpartner
 - Eine Physiotherapie oder Bewegungstherapie zu beginnen
 - Die Übungen schriftlich festzuhalten
-

Fazit: Aktiv bleiben – für ein starkes Leben im Alter

Muskelkraft ist keine Frage des Alters, sondern der Aktivität. Schon kleine Schritte können Großes bewirken. Wer sich regelmäßig bewegt, ausreichend Eiweiß zu sich nimmt und den Körper gezielt fordert, kann auch im höheren Alter:

- **Stürzen vorbeugen**
- **Unabhängigkeit erhalten**
- **Lebensfreude steigern**
- **Energie und Beweglichkeit verbessern**

Tipp: Beginnen Sie heute – und sprechen Sie bei Fragen mit Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin oder dem Bewegungs- und Ernährungsteam Ihrer Klinik.