



Muskelschwund lässt sich bremsen

NACHTVORLESUNG Gesundheitsnetz und AZ informieren zum Thema „Es tut überall weh!“

Von Thomas Ehlke

ALZEY. Froh sein über jeden Tag, an dem einem nichts wehtut. Das gibt man oft Menschen, die kurz vor ihrem 50. Geburtstag stehen, augenzwinkernd mit auf den Weg über die magische Altersgrenze. Das Thema Schmerzen betrifft nicht nur ältere Menschen. „Es tut überall weh!“ heißt das Thema der nächsten Nachtvorlesung von Gesundheitsnetz Region Alzey und Allgemeine Zeitung, die am Mittwoch, 25. April, um 19 Uhr im DRK-Krankenhaus, Konferenzraum 1/2 im Untergeschoss, stattfindet.

50 Millionen Menschen leiden unter Sarkopenie

Moderator Dr. Günter Gerhardt ist diesmal auch Referent. „Wenn Menschen im Laufe ihres Lebens körperlich schwächer werden, die Kraft nachlässt, es jeden Tag woanders zwick, dann gilt das oft als harmlose Alterserscheinung“, sagt Gerhardt. 50 Millionen Menschen leiden weltweit unter einem ausgeprägten Muskelschwund, der sogenannten Sarkopenie. Vorstadien sind dabei nicht erfasst, weil sie eben als unvermeidlich hingenommen werden.

„Aber gerade in diesen Anfangsstadien sollte eine Behand-



Auch bei kleineren Wehwehchen sollte frühzeitig gehandelt werden.

Foto: AdobeStock/Africa Studio

lung beginnen, damit die großen, gefährlichen und teuren Folgeerscheinungen, wie Stürze oder die Tatsache, den Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen zu können, unterbleiben“, stellt der Wendelsheimer Mediziner fest. Das größte Problem sei die mangelnde Aufmerksamkeit. Nicht nur in der Bevölkerung, sondern auch unter Ärzten. Die wichtigste Botschaft laute: Der Verlauf des

Muskelschwunds ist zu bremsen. Daher steht Sarkopenie, bei der sowohl die Muskelmasse als auch die Muskelfunktion abnimmt, im Blickpunkt der Nachtvorlesung.

Dr. Rita Hermann, Ökotrophologin aus Koblenz, ist zweite Referentin des Abends. „Nicht jedes Zipperlein, das den Körper im Alter plagt, müssen wir so einfach hinnehmen. Dies gilt auch für die

kleinen Wehwehchen an Knochen und Muskeln“, sagt sie. Zeigten sich Anzeichen einer Osteoporose oder lasse die Muskelkraft nach, solle man frühzeitig an eine adäquate Ernährung sowie eine gezielte Zufuhr von Nährstoffen denken. Die Ernährungswissenschaftlerin aus Koblenz gibt Hinweise und Tipps, die helfen, auch im Alter noch gesund und aktiv zu bleiben.