

## Kognitiv und körperlich fit bis ins hohe Alter



Was steckt hinter dem Zauberwort Molkenproteine? Treibt der Konsum von zu vielen Eiern den Cholesterinspiegel in die Höhe? Welche Bedeutung kommt der Muskelkraft zu? Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Extraordinarius an der Uni Basel und Chefarzt im FPS, referierte vor vollbesetzten Reihen zum Thema «Kognitiv und körperlich fit bis ins hohe Alter» am traditionellen FPS-Anlass «Wissenswertes».

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Extraordinarius an der Uni Basel und Chefarzt im FPS

Mit 66 fängt das Leben an, textete einmal der deutsche Schlagersänger Udo Jürgens. Wann fängt das Alter an? Mit 69 Jahren, lautet das Fazit einer Umfrage unter Schweizerinnen und Schweizern, wie Forscher der Universitäten Lausanne und Genf rekapitulierten.

Doch das chronologische Alter ist letztlich ein unzuverlässiger Indikator. Über die körperliche und geistige Verfassung eines Menschen sage es nichts aus, betonte Prof. Dr. med. Reto W. Kressig im vollbesetzten Grossen Saal des Felix Platter-Spitals. Es gebe 100-Jährige, die noch Wasserski fahren und 70-Jährige, die auf einen Rollator angewiesen seien. «Das Alter ist nur die halbe Wahrheit».

Viel aussagekräftiger sei der Grad der Gebrechlichkeit, der Vulnerabilität, auf Englisch frailty genannt. Während sich beispielsweise ein fitter Senior nach einer Lungenentzündung vollständig erhole und wieder den früheren Gesundheitszustand erreiche, komme ein «frailer» nach einer Krankheit nie mehr auf das Ursprungsniveau zurück. Es fehle an genügend Reserven.

Was man für eine möglichst gute Gesundheit und Mobilität im Alter tun sollte, lässt sich mit wenigen Worten umschreiben: Das A und O heisst

«regelmässige körperliche Aktivität», machte Prof. Kressig klar. Hinzu kommt die richtige Ernährung, doch davon später.

Gangsicherheit und körperliche Mobilität seien besonders wichtige Voraussetzungen für Unabhängigkeit im Alter. In einer EU-Studie sind fast 2000 über 65-jährige Senioren nach ihrem wöchentlichen körperlichen Aktivitäts-Programm befragt worden. Besonders gut schlossen die Bewohner in den nördlichen europäischen Staaten ab. Fast 90 Prozent der Befragten gaben in Schweden an, pro Woche mehr als 3,5 Stunden mit Gehen, Gartenarbeit, Velofahren, Schwimmen, Fitness oder Tanzen zu verbringen. Beim Schlusslicht Portugal waren es bloss 25 Prozent.

Zwischen dem 30. und dem 80. Altersjahr würden wir über 30 Prozent der Muskelgesamtmasse verlieren, erklärt Prof. Kressig den rund 150 Zuhörerinnen und Zuhörern. Besonders stark vom Abbau betroffen seien die schnellen Muskel-Fasern. Muskelschwäche erhöhe das Risiko für einen Sturz in grossem Ausmass, nämlich um das 4.4-fache. Der Verlust an Muskelkraft lasse sich fast wie in jungen Jahren durch gezieltes Krafttraining wieder wettmachen. Der FPS-Chefarzt zitiert eine weitere Studie, wonach eine Gruppe von

90-Jährigen ihre Kraft innerhalb von zehn Wochen verdoppelt hat.

Mit einer richtigen Ernährung – konkret genügend Proteinen – liegt laut Prof. Kressig eine weitere Verbesserung von 50 Prozent an Kraft drin. Als vielversprechend hat sich als Nahrungsmittel das Käse-«Abfallprodukt» Molke wegen der speziell geeigneten Aminosäure Leucin erwiesen. In Kombination mit einem Krafttraining ist der Effekt auf Muskelmasse und Muskelkraft kurz vor oder nach dem Training besonders gut. Ältere Menschen sollten pro Tag 1 bis 1,2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen – bei einer 75 Kilogramm schweren Person also rund 90 g Protein – und diese auf drei Mahlzeiten gleichmässig verteilen. Als wichtige Proteinquellen sind in erster Linie Milch, Käse und Eier zu nennen, ebenso mageres Fleisch (sehr gut ist Bündnerfleisch).

«Essen Sie zum Frühstück immer ein Ei», lautet der Tipp des Chefarztes. Cholesteringefahr bestehe überhaupt keine, räumt er mit einem alten Vorurteil auf. Um den Cholesterinspiegel nur um eine Dezimalstelle zu erhöhen, müssten täglich über 20 Eier gegessen werden. Milch, Eier und Käse sind Proteinquellen, die für die Verarbeitung im Körper noch besser als Fleischproteine

zur Verfügung stehen. Bei einem Placebo-kontrollierten Test habe man Personen zehn Tage im Bett immobilisiert und die Muskelmasse dieser Probanden mit solchen verglichen, die ebenfalls im Bett immobilisiert wurden, aber zusätzlich ein Leucin-reiches Trinkpräparat zu sich nahmen. Das Resultat fiel erstaunlich aus: Wer Leucin zu sich nahm, wies auch trotz 10-tägiger Bettruhe praktisch die gleiche Muskelmasse wie vor dem Versuch auf. Bei den anderen Versuchspersonen, die Placebogetränke ohne Leucin zu sich nahmen, wurde dagegen eine starke Abnahme der Muskelmasse festgestellt.

Ein weiteres Kapitel im Vortrag von Prof. Kressig drehte sich um die grosse Bedeutung von Vitamin D bei älteren Menschen. Das Gros der Senioren weist wegen der stark reduzierten Aufnahmemöglichkeit durch die Haut einen Mangel an diesem Vitamin auf, dessen Tagesbedarf bei mindestens 800

Einheiten pro Tag (IU), möglicherweise aber noch höher liege. Die eidgenössische Ernährungskommission empfiehlt Senioren über 65, täglich mindestens 800 Einheiten Vitamin D3 in Tröpfchen oder Kapselform zu substituieren. Denn Wettmachen könne man das Vitamin-D-Manko im Alter nur ungenügend mit Sonnenexposition. Bringt bei jungen Erwachsenen eine Ganzkörperpersonnenbestrahlung von 20 Minuten (ohne Sonnenschutz) eine Vitamin D-Produktion von 10000 - 14000 IU, so wird bei aufgetragenem Sonnenschutz ab Faktor 8 auch bei jungen Erwachsenen kein Vitamin D produziert. Wer sich konsequent gegen Sonnenstrahlung schützt, sollte deshalb auch bereits in jüngeren Jahren auf einen genügend hohen Vitamin D Spiegel achten. Genügend Vitamin D im Alter trage massgebend zur Sturzprophylaxe bei. Mit alleinigem Krafttraining lasse sich die Sturzgefahr allerdings nicht reduzieren. «Es reicht nicht, den Mus-

kel monoton und ohne gleichzeitige «Kopfarbeit» irgendwie zu bewegen». Viel wichtiger sei neben dem Training der Kraft auch das kombinierte Training der motorischen Kontrolle und damit der Muskelkoordination, die man am besten mit Dalcroze-Rhythmik, Tanzen oder T'ai Chi erreiche. Studien mit Senioren zu diesen Interventionen zeigten eine Risikoreduktion des Sturzrisikos um 50%! In diesem Zusammenhang weist Prof. Kressig abschliessend auf die DO-HEALTH-Studie im Felix Platter-Spital hin. In dieser EU-Studie wird der Einfluss von Vitamin D3 und Omega-3-Fettsäuren (aus Fischölen) untersucht. Wer sich dafür interessiert und die Voraussetzungen (älter als 70 Jahr, mobil und selbstständig zu Hause lebend) erfüllt, ist herzlich zur Teilnahme eingeladen. Ein paar hundert Personen haben sich bereits angemeldet. Details zur Studie finden Sie in der Beilage «DO-HEALTH». (msu)