

## **Kiwanis Anlass 25. April 2024 mit Partner**

Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, ehemaliger Chefarzt und Direktor der Medizinischen Klinik am Kantonsspital Winterthur KSW referierte über die Sarkopenie, die stille Pandemie.

Die Sarkopenie kann man auch als Muskelschwund umschreiben. Wenn man nichts dagegen unternimmt, verliert der Mensch ab 40 Jahren an Muskelkraft. Im Extremfall kann dies zu Gebrechlichkeit führen. Die Ursachen sind Alterung, Krankheiten, Inaktivität und Unterernährung.

Was kann man dagegen tun? Durch eine optimale Zufuhr von Proteinen, Eiweiss 1 – 1.2 Gramm pro Kilo Körpergewicht und Tag und Krafttraining kann der Prozess gestoppt und sogar wieder Muskelmasse aufgebaut werden.

In einem Altersheim haben 86 bis 90 Jährige zusätzlich zur optimalen Proteinzufuhr in der Nahrung während 8 Wochen ein leichtes Krafttraining gemacht. Die Muskelmasse hat um 10 %, die Kraft um 174 % und die Gehgeschwindigkeit hat um 50 % zugenommen.

Durch Ernährung und Bewegung kann dem Muskelschwund begegnet werden. Alle sollten rechtzeitig damit anfangen.