

- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
- Klinik für Gerontopsychiatrie
- Klinik für Psychosomatische Medizin und Fachpsychotherapie
- Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie
- Klinik für Neurologie, Neurophysiologie, Frührehabilitation, Schlafmedizin
- Klinik für Radiologie und Neuroradiologie
- Klinik für Geriatrische Rehabilitation und Physikalische Medizin
- Zentrum für ambulante Logopädie, Ergo- und Physiotherapie

PRESSEMITTEILUNG vom 13. Februar 2018

Nur ein Sturz kann das Leben schlagartig verändern

Rechtzeitig handeln: Neue Erkenntnisse in der Rehabilitation

Selbstständigkeit im höheren Lebensalter erfordert nicht nur geistige, sondern auch motorische Fähigkeiten. Zwischen beiden besteht zudem auch ein Zusammenhang. Muskelschwäche, die sogenannte Sarkopenie, ist ein Syndrom, das durch den Abbau und Schwund der Skelettmuskeln gekennzeichnet ist und sich besonders im Alter entwickelt. Dies führt zu den für viele ältere Menschen typischen Gangunsicherheiten. Das Klinikum Christophsbad und die Rehaklinik Bad Boll setzen Erkenntnisse neuer Studien in der Therapie ein. Präventiv und therapeutisch wichtig sind demnach vor allem das konsequente Training der Muskulatur sowie die optimale Zufuhr von Eiweiß und Vitamin D.

„Muskelschwäche im Alter ist zurzeit ein heißes Thema, da man erst in den letzten Jahren damit begann, die molekularen und zellulären Zusammenhänge der sogenannten ‚Sarkopenie des Alters‘ zu verstehen“, erklärt Dr. Christian Marburger, Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation und Physikalische Medizin im Christophsbad. Im Alter nimmt nicht nur die Gehgeschwindigkeit ab, sondern ältere Menschen verbrauchen kurioserweise auch mehr Energie beim Gehen.

Senioren die Freiheit zurückgeben

„Medikamente um den Abbauprozess aufzuhalten, gibt es noch nicht. Wenn es gelänge, verträgliche Wirkstoffe zu entwickeln, die den Sarkopenieprozess aufhalten oder umkehren könnten, wäre einer der großen Geißeln des Alterns der Schrecken genommen. In der geriatrischen Rehabilitation wird Krafttraining zum Erhalt oder zur Wiederherstellung verlorengegangener Gehfähigkeit intensiv genutzt. Auch bei hochbetagten Senioren und auch bei schon fortgeschrittener Sarkopenie gelingt es dadurch oftmals, eine ausreichend stabile Gehfähigkeit wieder zu erreichen. Durch neue Studien ist zudem klargeworden, wie wichtig dabei eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß und Vitamin D ist“, so Marburger.

US-Forscher zeigten anhand von Computermodellen, dass für Muskelschwäche allein das Altern der Muskeln verantwortlich sei. Dazu gehören das Nachlassen der Muskelstärke und die langsamere Kontraktion der Muskelfasern, die für Schwierigkeiten beim Gehen im Alter sorgen. Allein der gezielte Aufbau der Beinmuskulatur könnte demnach älteren Menschen zu einem stabileren, weniger kräftezehrenden Gang verhelfen und Stürze verhindern.¹ Altersforscher kritisieren allerdings diese Befunde, da Menschen im Alter beispielsweise nicht mehr automatisch gehen, sondern vielfach wieder darüber nachdenken müssen.

Gezieltes Gleichgewichtstraining kann Stürze im Alter vorbeugen

„Ein angepasstes körperliches Training spielt aus unserer Sicht eine zentrale Rolle in der Prävention von Stürzen und der Behandlung von Funktionsverlusten durch Sarkopenie und Gebrechlichkeit“, sagt Dr. Helmut Tüchert, Chefarzt der Rehaklinik Bad Boll. „Gerade für ältere Patienten haben wir in den letzten Jahren eine Vielzahl von Programmen entwickelt, die ein neues Gefühl für Bewegung vermitteln. Dazu gehören Gleichgewichtsübungen auf dem Posturomed, mit Balance Pads, an speziell ausgewählten Trainingsgeräten oder am attraktiven, am Rande des Kurparks gelegenen Gehparcours. Ein verbesserter Gleichgewichtssinn ist die wichtigste Voraussetzung für sicheres Gehen und die Vermeidung von Stürzen.“

Beide Chefarzte referieren auf der Göppinger Vitawell-Messe. Interessierten bietet sich dort auch die Möglichkeit für ein persönliches Gespräch mit den Experten.

Samstag, 24. Februar, 11.00 - 11.30 Uhr

Vitawell, Vortragsraum im EG

„Sarkopenie“ – Muskelschwund im Alter und was man dagegen tun kann (Dr. med. Christian Marburger, Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation und Physikalische Medizin)

Sonntag, 25. Februar, 14.30 - 15.00 Uhr

Vitawell, Vortragsraum im EG

„Bewegung ist Leben – Naturheilkundliche Therapie bei Arthrose“ (Dr. med. Helmut Tüchert, Chefarzt der Orthopädischen Rehabilitationsklinik Bad Boll)

Sarkopenie: Geprägt wurde der Begriff im Jahr 1989 von Irwin H. Rosenberg, um allgemein die alterskorrelierte Abnahme der Muskelmasse zu beschreiben. Abgeleitet aus dem Griechischen, bedeutet der Terminus so viel wie „Mangel an Fleisch“ (vgl. Sarkophag = „Fleischfresser“, Sarg). Die 2010 publizierte Definition der Europäischen Arbeitsgruppe zur Sarkopenie bei älteren Personen bezieht ausdrücklich die Muskelfunktion mit ein und beschreibt ein Syndrom, das durch einen progredienten und generalisierten Verlust von Masse sowie Kraft der Skelettmuskulatur gekennzeichnet ist.

4.525 Zeichen

¹ Seungmoon Song, Hartmut Geyer: Predictive neuromechanical simulations indicate why walking performance declines with aging, in: Journal of physiology 2018.

Über das Christophsbad

Das Klinikum Christophsbad in Göppingen ist ein modernes Akutplankrankenhaus für Neurologie einschließlich regionaler Stroke Unit, Frührehabilitation und Schlaflabor, für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit einer über 165-jährigen Tradition. Es besteht, zusammen mit der geriatrischen Rehabilitationsklinik in Göppingen und der orthopädischen Rehaklinik Bad Boll, aus 8 Kliniken mit ambulanten, teil- und vollstationären Bereichen.

Angegliedert an das Klinikum ist das Christophsheim, ein spezialisiertes Wohnheim für psychisch u./od. neurologisch kranke Erwachsene. Die vier Standorte des Unternehmens befinden sich in Göppingen, Geislingen und Bad Boll, sowie mit der Privat-Patienten-Klinik, dem Zentrum für psychische Gesundheit MentaCare, in Stuttgart. Die spezialisierte Klinikgruppe und das Christophsheim bilden mit über 960 Betten/Plätzen, das Dach für rund 1500 Mitarbeiter. Das Unternehmen ist nach KTQ (Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen) zertifiziert.

Ihre Ansprechpartnerin

Dr. phil. Ute Kühlmann

Kommunikationsreferentin

Telefon 07161 601-8482

Fax 07161 601-9313

E-Mail ute.kuehlmann@christophsbad.de

Christophsbad GmbH & Co. Fachkrankenhaus KG

Faurndauer Straße 6-28

73035 Göppingen