



07.01.2022 08:00 CET

Was gegen Muskelschwund im Alter hilft

Im Durchschnitt halbiert sich unsere Muskelmasse im Alter zwischen 50 und 80 Jahren.[1] Alltägliche Aufgaben werden immer mühseliger, und auch die Gefahr von Stürzen steigt. Besonders effektiv können ältere Menschen dem Muskelabbau mit Krafttraining entgegenwirken. Wichtig dabei ist, auch auf eine gute Magnesiumversorgung zu achten. Unkompliziert ergänzen lässt sich das Muskelmineral mit Biolectra Magnesium aus der Apotheke.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab – zwischen 50 und 80 Jahren im Durchschnitt etwa um die Hälfte[1]. Als Folge davon werden körperliche Aktivitäten wie Aufstehen, Gehen, Einkaufstaschen tragen oder Treppensteigen immer mühseliger. Mit nachlassender Kraft verschlechtern

sich auch Koordinationsvermögen und Gangsicherheit, sodass die Gefahr von Stürzen und Verletzungen steigt. Doch dagegen lässt sich etwas tun: Wie Studien zeigen^[2], kann Krafttraining dem Muskelabbau und damit verbundenen Einschränkungen entgegenwirken.

Allerdings gilt Krafttraining noch immer als Sport für junge Menschen. Tatsächlich wagen sich nur 10 bis 15 Prozent der Älteren an Hanteln und Fitnessgeräte – dabei reagieren ihre Muskeln ebenso gut auf das Training wie die Muskeln jüngerer Menschen und Nebenwirkungen wie chronische Überlastungen oder Verletzungen sind kaum zu erwarten.^[2] Einziges Gebot: Das richtige, auf die persönliche Konstitution abgestimmte Trainingsprogramm wählen und sich dazu – nach einem Checkup beim Hausarzt – am besten von einem erfahrenen Trainer beraten lassen. Gesunden Älteren reichen drei bis vier 20- bis 30-minütige Trainingseinheiten pro Woche, um messbaren Muskelaufbau innerhalb von sechs bis neun Wochen zu erzielen.

Dazu zählen schon einfache Übungen wie etwa Bizepstraining mit einer Wasserflasche oder elastischen Bändern, Kniebeugen und längeres Stehen auf einem Bein. Im Trainingsverlauf lässt sich die Intensität der Übungen durch eine höhere Anzahl der Wiederholungen und schwerere Gewichte steigern.

Dabei sollte immer auch auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium geachtet werden. Denn das Mineral ist für die Muskelarbeit unerlässlich, kann aber vom Körper nicht selbst gebildet werden. Mit ausgewogener Ernährung lässt sich zwar einiges für den Magnesiumhaushalt tun, doch gerade im Alter können sogenannte „Magnesiumräuber“ wie Grunderkrankungen (wie Diabetes), die Einnahme bestimmter Medikamente (Diuretika, Cortison) oder starkes Schwitzen (Klimakterium) den Bedarf erhöhen. Dann ist die Ergänzung mit einem ausreichend hoch dosierten Magnesiumpräparat angeraten.

Mit Biolectra Magnesium aus der Apotheke gelingt dies besonders gut, schließlich bietet es für jeden Bedarf die passende Dosierung und Darreichungsform. Wie beispielsweise Biolectra Magnesium 400 mg ultra Kapseln, mit denen selbst bei erhöhtem Bedarf eine ausreichende Magnesiumversorgung ganz einfach ist: Nur eine kleine Kapsel täglich sorgt für volle Magnesiumkraft und hilft, die körpereigenen Magnesiumspeicher aufgefüllt zu halten.

Pflichttext Biolectra Magnesium 400 mg ultra Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Verzehrempfehlung: 1x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken.

Stand: Juli 2021

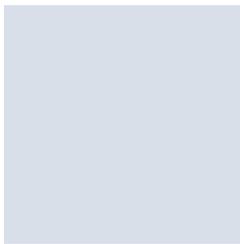
[1] Faulkner JA, Larkin LM, Claflin DR, Brooks SV. Age-related changes in the structure and function of skeletal muscles. Clin Exp Pharmacol Physiol. 2007 Nov;34(11):1091-6. doi: 10.1111/j.1440-1681.2007.04752.x. PMID: 17880359. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17880359/>

[2] Mayer F, Scharhag-Rosenberger F, Carlsohn A, et al.: The intensity and effects of strength training in the elderly. Dtsch Arztebl Int 2011; 108(21): 359–64. DOI: 10.3238/arztebl.2011.0359, <https://www.aerzteblatt.de/archiv/90696/Intensitaet-und-Effekte-von-Krafttraining-bei-Aelteren>

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232