

Ausgabe Juni 2020

Gesundheit

Bern

Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe AG sowie weiteren Gesundheitsinstitutionen der Stadt und Region Bern

SPITALAARBERG
INSELGRUPPE

**SPITALUND
ALTERSHEIMBELP**

SPITALMÜNSINGEN
INSELGRUPPE

SPITALRIGGISBERG
INSELGRUPPE

SPITALTIEFENAU
INSELGRUPPE

Reizdarm

Stress im Verdauungstrakt





Muskeltraining im Alter **Wer Kraft hat, hat mehr vom Leben**

Die Muskelkraft im Alter zu erhalten und zu fördern, ist dank gezielter Massnahmen möglich. So bleibt die Selbstständigkeit im Alltag länger erhalten, was sich positiv auf die Lebensqualität älterer Menschen auswirkt.

Menschen, die körperlich fit sind, bewegen sich sicherer, sind mobiler und im Alltag selbstständiger. Das gilt insbesondere auch für Senioren. Natürlicherweise nehmen die Masse an Skelettmuskulatur und die Muskelkraft in der zweiten Lebenshälfte kontinuierlich ab. Dies ist ein biologischer Prozess, welcher unter anderem auch mit hormonellen und genetischen Faktoren zusammenhängt. Mit angepasstem körperlichem Training und der richtigen Ernährung lässt sich die Skelettmuskulatur auch im hohen Alter zu einem gewissen Grad erhalten beziehungsweise wieder aufbauen. Dies kann einen erheblichen Gewinn an Lebensqualität

bedeuten. Für das Training ist nicht unbedingt der regelmässige Besuch eines Fitnesscenters nötig. Individuell geeignete und regelmässige körperliche Betätigung ist auch zu Hause oder in der freien Natur möglich. Bei der Ernährung ist auf eine ausgewogene, vor allem aber eiweissreiche Ernährung zu achten. Pro Kilogramm Körpergewicht sollten gesunde Senioren täglich mindestens ein Gramm Protein zu sich nehmen. Dabei bieten sich neben Fleisch und Fisch vor allem Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier und Soja an. Eine individuelle Beratung, zum Beispiel in der Hausarztpraxis, lohnt sich.

Mehr Kraft, mehr Selbstständigkeit

Beim gezielten Muskelaufbau im höheren Alter steht im Vordergrund, dass eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit massgeblich zu einem selbstständigeren Leben beiträgt. Grundlegende Fähigkeiten des täglichen Lebens wie das Aufstehen

vom Bett oder von einem Stuhl, die selbstständige Körperpflege usw. setzen eine gewisse Muskelkraft voraus. Noch mehr Kraft braucht, wer seinen Haushalt alleine besorgt, gerne Spaziergänge im Wald macht oder gar eine längere Bergwanderung unternehmen möchte.

Seine eigene Skelettmuskulatur so zu trainieren, dass daraus ein Plus an Muskelmasse und -kraft resultiert, darf durchaus anstrengend sein. Denn der Körper «denkt» ökonomisch: Nur Muskeln, die regelmässig und genügend beansprucht werden, werden und bleiben gefestigt und kräftig.

Die Anstrengungen des Muskelaufbaus werden aber belohnt. Es gilt heute als medizinisch erwiesen, dass gut trainierte ältere Menschen allgemein sicherer auf den Beinen sind. Damit wird das Risiko eines Sturzes mit möglichen schwerwiegenden Folgen, beispielsweise Knochenbrüchen, erheblich vermindert.



50

Prozent Muskelmasse
verlieren wir bis
Alter 80 ohne Sport
und Bewegung.

Massgeschneidertes Training in der Rehabilitation

Auch wenn dieser Bereich noch nicht gänzlich erforscht ist, weist doch vieles darauf hin, dass die Muskeln am Stoffwechsel des Körpers beteiligt sind. Das heisst, die Muskeln stehen in einer Beziehung zu anderen Körperfunktionen, wie etwa dem Hormonhaushalt, und sie verbrennen Fett sogar im Ruhezustand. Die Muskelgesundheit ist für den menschlichen Körper deshalb von zentraler Bedeutung. Dass sich ein fitter Körper auch in der Seele widerspiegelt, sodass man sich ganz allgemein zufriedener und psychisch ausgeglichener fühlt, liegt auf der Hand.

Ist eine ältere Person während längerer Zeit bettlägerig, beispielsweise aufgrund einer schweren Krankheit oder eines Unfalls, kann rasch viel Muskelmasse und Muskelkraft verloren gehen, das Risiko einer dauerhaften Pflegebedürftigkeit steigt. Um dem entgegenzuwirken, ist im Anschluss an die Behandlung im Akutspital oft ein intensives massgeschneidertes Training mit gezieltem Kraftaufbau im Rahmen einer geriatrischen Rehabilitation nötig.

Ziel ist hohe Lebensqualität

Die Geriatrische Universitätsklinik der Insel Gruppe AG bietet darum am Standort Belp eine stationäre geriatrische Rehabilitation an. Sie hat zum Ziel, durch geeignete Therapien wenn immer möglich eine Rückkehr nach Hause zu ermöglichen. Hierzu reicht eine reine Kräftigung der Muskulatur zur Förderung der Mobilität aber

«Gut trainierte
ältere Menschen sind
allgemein sicherer
auf den Beinen.»

nicht aus. Das interdisziplinäre Team, bestehend aus Ärzten, Physio- und Ergotherapeuten sowie Pflegefachpersonen, legt grossen Wert auf eine umfassende Betreuung der Patienten.

Deshalb werden im Rahmen eines sogenannten geriatrischen Assessments neben der Mobilität auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns, die Sehkraft und das Hörvermögen geprüft. Der Ernährungszustand wird beurteilt, und es wird abgeklärt, in welcher psychischen Verfassung sich ein Patient befindet.

Aufgrund der Resultate des Assessments wird dann ein individueller Behandlungsplan erstellt. Dabei orientieren sich die Therapeuten einerseits an den medizinischen Diagnosen, etwa einer überstandenen Infektion oder einer Hüftgelenks-Opera-

tion. Andererseits beziehen sie die häuslichen Gegebenheiten des Patienten mit ein, beispielsweise die Wohnsituation oder ob Angehörige in Alltagssituationen helfen können. Schliesslich gehört auch eine sorgfältige Austrittsplanung mit der Organisation von Hilfsmitteln und der Fortführung ambulanter Therapie dazu. Das Ziel ist, das allgemeine Befinden und die Lebensqualität des Patienten nachhaltig zu verbessern.

Die Auskunftspersonen



Dr. med. Franz Fähr
Chefarzt Geriatrische Rehabilitation



Babinthan Surethiran
Dipl. Physiotherapeut

Kontakt:

Spital und Altersheim Belp,
Insel Gruppe AG
Seftigenstrasse 89/91, 3123 Belp
Tel. 031 818 96 99
geriatrie@spitalbelp.ch