

Training in der Behandlung von Sarkopenie

René Garbsch¹ & Gerd Thienes¹

¹Universität Vechta, Deutschland

Schlüsselwörter: Therapie, Krafttraining, Ausdauertraining, kombiniertes Training

Einleitung

Sarkopenie stellt unter dem Gesichtspunkt des demographischen Wandels ein prävalentes, gesundheitliches Problem dar. Während über die Relevanz von (Kraft-) Training zur Behandlung von Sarkopenie ein wissenschaftlicher Konsens besteht, fehlt es an allgemeingültigen Trainingsempfehlungen für die Behandlung (Füzéki & Banzer, 2017). Das Ziel dieses Beitrags ist daher die Effektivität verschiedener Trainingsinterventionen mit entsprechenden Belastungsnormativen darzustellen und spezifische Trainingsempfehlungen abzuleiten.

Methode

Die systematische Literaturrecherche in der Datenbank PubMed resultierte in 828 Treffern, von denen final 6 Reviews aufgenommen wurden. Zur Beurteilung der Effektivität verschiedener Trainingsinterventionen wurden die Hauptdiagnosekriterien (Muskelmasse, Muskelkraft und Leistungsfähigkeit) einer Sarkopenie herangezogen (Cruz-Jentoft et al., 2019).

Ergebnisse

Zur Behandlung von Sarkopenie werden Krafttraining, Ausdauertraining und kombiniertes Training eingesetzt. Alle Trainingsinterventionen zeigen eine Zunahme der Muskelkraft und körperlichen Leistungsfähigkeit. Vor allem leichte bis moderate Belastung findet Anwendung, spezifischere Inhalte und Belastungsnormative bleiben vorwiegend ungenannt.

Diskussion

Effekte auf die Muskelkraft und körperliche Leistungsfähigkeit, sowie ausbleibende Effekte auf die Muskelmasse bestätigen sich in der Literatur (Bao et al., 2020). Das Ableiten spezifischer Trainingsempfehlungen bleibt unter gegebenen Voraussetzungen ohne Erfolg. Lediglich einzelne Beiträge über das Krafttraining bei älteren Erwachsenen erwähnen eine Anpassung der Trainingsintervention an das Krankheitsbild Sarkopenie (Fragala et al., 2019).

Literatur

- Bao, W., Sun, Y., Zhang, T., Zou, L., Wu, X., Wang, D. & Chen, Z. (2020). Exercise Programs for Muscle Mass, Muscle strength and Physical Performance in Older Adults with Sarcopenia: A systematic Review and Meta-Analysis. *Aging and disease*, 11(4), 863-873. <https://doi.org/10.14336/AD.2019.1012>
- Cruz-Jentoft, A.J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., Cooper, C., Landi, F., Rolland, Y., Sayer, A.A., Schneider, S.M., Sieber, C.C., Topinkova, E., Vandewoude, M., Visser, M. & Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and aging*, 48(1), 16-31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>
- Fragala, M.S., Cadore, E.L., Dorgo, S., Izquierdo, M. Kraemer, W.J., Peterson, M.D. & Ryan, E.D. (2019). Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *Journal of strength and conditioning research*, 33(8), 2019-2052. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003230>
- Füzéki, E. & Banzer, W. (2017). Bewegung und Gesundheit im Alter. In W. Banzer (Hrsg.), *Körperliche Aktivität und Gesundheit* (S.139-155). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-50335-5_10