

Medieninformation

Wien, 4. September 2019

Schwache Muskulatur verkürzt das Leben

Daten von fast 40.000 Patienten* belegen Zusammenhang von Muskelkraft und Sterblichkeit

Gute Muskulatur – höhere Lebenserwartung? Eine gute Muskulatur wirkt sich höchst positiv auf Allgemeinzustand und Lebenserwartung aus. Dies zeigen zahlreiche Studien. Eine aktuelle Meta-Analyse belegt nun, dass die Muskelkraft auch bei Patienten* mit einer kritischen oder chronischen Erkrankung erheblichen Einfluss auf ihre Lebenserwartung hat. Untersucht wurden die Ergebnisse von 39 prospektiven Kohorten-Studien, in die insgesamt 39.852 Patienten eingeschlossen waren. Im Mittelpunkt stand die Frage, welche Auswirkungen die Muskelkraft auf die Mortalität dieser Menschen, die ambulant oder in stationären Einrichtungen medizinisch versorgt wurden, hat.

Wer über eine gute Muskulatur verfügt, hat bessere Karten

Ziel des von mehreren Universitäten¹ getragenen Projektes, dessen Ergebnisse in einem international renommierten Fachjournal² publiziert wurden, war es, basierend auf den Erkenntnissen der Meta-Analyse wissenschaftliche Grundlagen zur Verbesserung von Diagnostik und Therapie kranker Menschen zu schaffen. Und die Ergebnisse der Meta-Analyse zeigten eindeutig, „dass schlechte muskuläre Fitness die Wahrscheinlichkeit für einen früheren Tod erhöht“, so die Österreicherin Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Barbara Prüller-Strasser, Leiterin des Projekts an der Universität Regensburg. „Patienten mit geringer Muskelkraft wiesen nach Ausklammerung anderer potenzieller Einflussfaktoren im Vergleich zu Patienten mit hoher Muskelkraft ein 1,8-fach erhöhtes Risiko zu sterben auf. Umgekehrt zeigte sich, dass ein um 5 kg höheres Muskelkraftniveau ein um 28% verringertes Risiko für die Gesamtmortalität mit sich bringt“, so Barbara Prüller-Strasser, die an der medizinischen Fakultät der Sigmund Freud Privatuniversität Wien den Lehrstuhl für Ernährungswissenschaften inne hat.

¹ Universität Regensburg (Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin), Imperial College London (School of Public Health) und das Zentrum für Gesundheitswissenschaften am Klinikum Augsburg

² Journal of the American Medical Directors Association

Auch bei schweren Erkrankungen kann Muskeltraining Leben retten

„Es ist daher von entscheidender Bedeutung, Patienten mit Muskelschwäche rechtzeitig zu identifizieren und wirkungsvoll zu therapieren. Dies muss einfach stärker in den Fokus der medizinischen Praxis rücken“, betont Prüller-Strasser. Vor allem bei schweren Erkrankungen sowie bei Tumortherapien wirkt sich eine vorhandene Sarkopenie, also der durch Krankheit oder fortschreitendes Alter verursachte Muskelschwund, insbesondere bei unzureichender Energie- und Eiweißzufuhr, negativ auf den Krankheits- bzw. Therapieverlauf aus. „Die Patienten werden dann häufig pflegebedürftig und bei älteren Menschen wird dann leider oft eine Überstellung in ein Pflegeheim notwendig. Ein wichtiges Ziel im klinischen Management muss es daher sein, Patienten mit geringer muskulärer Fitness frühzeitig zu erkennen und umgehend Maßnahmen dagegen einzuleiten, wie eine adäquate Ernährungstherapie und ein rechtzeitiges und gezieltes Krafttraining, um dem Verlust an Muskelkraft effizient entgegenzuwirken“, so Prüller-Strasser.

Ernährung und Muskeltraining ähnlich wichtig wie Medikamente

Eine gezielte Ernährungs- und Trainingsintervention sei bei vielen Erkrankungen ähnlich wichtig wie die medikamentöse Behandlung. Prüller-Strasser unterstreicht, dass Patienten in fast jeder Krankheitssituation von einem therapiebegleitenden Training profitieren können. Denn neben einer verbesserten Prognose wirke sich dies auch positiv auf die Lebensqualität aus: „Die Patienten fühlen sich seltener erschöpft und sind leistungsfähiger. Sie können eigenständig ihr subjektives Wohlbefinden positiv beeinflussen. All das stärkt die Patientenkompetenz und fördert die Compliance des Patienten zur vereinbarten Therapie.“

Trainings- und Ernährungskonzepte sollten fixer Bestandteil der Therapie werden

Die Wissenschaftlerin fordert daher, dringend entsprechende Rahmenbedingungen für die Umsetzung eines solch umfassenden Behandlungsansatzes zu schaffen. Es gehe darum, innovative ernährungsmedizinische und trainingstherapeutische Konzepte als integralen, effektiven Bestandteil von Therapie und Prävention zu etablieren. „Ärzte, Pflegepersonal und schlussendlich Patienten müssen körperliches Training und Ernährung als hocheffizienten Bestandteil von Prävention und Therapie verstehen. Davon profitieren vor allem die Patienten selbst, aber auch die Krankenhäuser und das gesamte Gesundheitssystem“, bekräftigt Prüller-Strasser.

** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text auf eine gendergerechte Schreibweise verzichtet. Alle Bezeichnungen gelten sowohl für Frauen als auch für Männer.*

Quelle: Jochem Carmen, Leitzmann Michael, Volaklis Konstantinos, Aune Dagfinn, Strasser Barbara. Association between muscular strength and mortality in clinical populations: A systematic review and meta-analysis. J Am Med Dir Assoc. 2019 Jul 19. pii: S1525-8610(19)30441-4. doi: 10.1016/j.jamda.2019.05.015.

Kontakt

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Barbara Prüller-Strasser, Sigmund Freud Universität (SFU) Wien,
Fakultät für Medizin, Freudplatz 3, 1020 Wien
E: Barbara.Strasser@med.sfu.ac.at

Rückfragen Presse

Urban & Schenk medical media consulting

Barbara Urban: +43 664/41 69 4 59, barbara.urban@medical-media-consulting.at
Mag. Harald Schenk: +43 664/160 75 99, harald.schenk@medical-media-consulting.at