

Nimmt man im Alter automatisch zu?

Ja, aber es trifft nicht jeden in gleichem Ausmaß. Mit zunehmendem Alter verliert der Körper Muskelmasse. Diese benötigen wir um die aufgenommenen Kohlenhydrate zu verbrennen. Fehlt Muskelmasse, werden die überschüssigen Kohlenhydrate in Fette umgewandelt und eingelagert. Wer weiter isst wie bisher, setzt also mit der Zeit Fett an. Dieser schleichende Vorgang macht sich auf der Waage erst spät bemerkbar. Muskeln sind schwerer als Fett. Somit zeigt der Zeiger der Waage lange Zeit die alte Kilozahl an, obwohl sich ein Teil der Muskelmasse in Fett verwandelt hat.

Dieser schleichende Umbau findet bereits ab dem 30. Lebensjahr statt. Das liegt sehr wahrscheinlich an der schwindenden Menge der muskelstärkenden Wachstums- und Sexualhormone. Aber auch mit der Reduzierung der körperlichen Aktivität. Bewegungsmangel gilt als wichtigster Auslöser von Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen.

Muskeln sind das größte Organ, das Fett verbrennt. Deshalb empfehlen Experten regelmäßiges Krafttraining. Das bedeutet aber nicht gleich, einen Vertrag mit dem nächsten Fitnessstudio abzuschließen. Der erste Schritt kann schon sein, wieder mehr Bewegung in den Alltag mit aufzunehmen. Treppensteigen anstatt den Fahrstuhl zu benutzen. Das Auto einmal stehen lassen und dafür lieber das Fahrrad nehmen oder zu Fuß gehen.

Der Muskelstoffwechsel benötigt eine Vielzahl von Bausteinen. Neben Zink spielt hier das Coenzym Q 10 eine wichtige Rolle. Leider ist es üblich geworden, bei älteren Patienten den Cholesterinspiegel mit sogenannten Statinen zu senken. Als eine bekannte Nebenwirkung erweisen sich diese Mittel als Q10-Räuber. Sie behindern damit den Muskelaufbau und führen zu einer leichten Schilddrüsenunterfunktion. Wenn wir bedenken, dass das Herz „nur ein Muskel“ ist, dann ist die Behinderung des Muskelaufbaus durch Statine nicht verständlich.

Weitere Informationen zum Cholesterin finden Sie im Artikel [„Cholesterin - gut oder schlecht?“](#).

