



## Schwindende Muskeln im Alter senken den Grundumsatz

Die Energie, die eine ruhende Person verbraucht, heisst Grundumsatz. Er hängt im Wesentlichen von der Masse der Muskeln ab. Letztere erreicht im Alter von 18 bis 25 Jahren ihren Höhepunkt. Spätestens ab 30 sinkt die Muskelmasse der meisten Menschen: Die natürliche, altersbedingte Abnahme der Sexualhormone veranlassen den Körper nun dazu, langsam aber kontinuierlich Muskeln zugunsten der Fettmasse abzubauen. Damit verringert sich auch der Grundumsatz ab dem 40. Lebensjahr um zehn Prozent, ab dem 60. gar um 20 Prozent. Ein Mensch in den Sechzigern verbraucht also deutlich weniger Energie in Ruhe als in den Zwanzigern. Trotzdem isst er nicht unbedingt weniger als 40 Jahre zuvor und nimmt deshalb zu. Um das zu verhindern, sollten ältere Menschen leichter essen und sich vor allem regelmässig und viel bewegen.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>