

Handout: Gebrechlichkeit (Frailty) verstehen

Vortrag PD Dr. med. Michael Gagesch

Senioren-Kolleg Liechtenstein, 17. März 2025

1. Hintergrund und Einordnung

Frailty, zu Deutsch "Gebrechlichkeit", ist ein Zustand, der hauptsächlich bei älteren Menschen auftritt. Es handelt sich um eine verminderte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und Stressfaktoren^{[1][2]}. Früher wurde Gebrechlichkeit oft als normaler Teil des Alterns angesehen. Die moderne Altersmedizin betrachtet Frailty jedoch differenzierter und als eigenständiges Phänomen^[3].

2. Ist Frailty eine Krankheit?

Frailty wird als "geriatrisches Syndrom" bezeichnet, also als eine Kombination verschiedener Symptome und Zustände, die typischerweise im Alter auftreten^[1]. Es geht über den normalen Alterungsprozess hinaus und kann zu erhöhten Gesundheitsrisiken führen^[2].

3. Wie ist Frailty definiert?

Frailty wird anhand bestimmter Kriterien diagnostiziert. Die typischen Merkmale des Klinischen Bildes wurden von Prof. Linda Fried 2001 definiert und bestehen aus:

- Verlangsamter Gang
- Niedriges Aktivitätsniveau
- Ungewollter Gewichtsverlust
- Allgemeine, gefühlte Schwäche
- Verminderte Muskelkraft ^{[4][2]}

Andere Autoren und Forschungsgruppen beschreiben Frailty weiterhin als eine Ansammlung von altersassoziierten Defiziten, z.B. der Frailty-Index von Prof. Kenneth Rockwood und Kollegen, ebenfalls 2001 publiziert. Zusätzlich können soziale und mentale Symptome wie gesellschaftlicher Rückzug oder Depression für die Beschreibung von Frailty in Betracht gezogen werden^[2].

4. Gibt es eine Prävention und Therapie?

Ja, es gibt sowohl präventive als auch therapeutische Ansätze:

Prävention:

- Regelmässiges körperliches Training
- Ausgewogene, proteinreiche Ernährung (1g Protein pro kg Körpergewicht am Tag)
- Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren können hilfreich sein (hier gibt es Belege aus der grossen DO-HEALTH Studie von Frau Prof. Heike Bischoff-Ferrari aus Zürich)
- Soziale Aktivitäten und geistige Beschäftigung^[5]

Therapie:

- Individuell angepasste Bewegungsprogramme
- Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur
- Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention
- Ernährungstherapie mit Fokus auf Proteine und Mikronährstoffe
- Behandlung von Begleiterkrankungen
- Förderung sozialer Teilhabe^{[2][3]}

5. Fazit

Frailty ist ein komplexes geriatrisches Syndrom, das über normale Alterserscheinungen hinausgeht. Man könnte sagen, dass sich die Betroffenen auf einer niedrigeren "Flugbahn" befinden, und "vorschnell" Altern, bzw. die Alltagsselbständigkeit verlieren. Dies kann zu erhöhten Gesundheitsrisiken führen, ist aber nicht unausweichlich. Durch frühzeitige Erkennung, gezielte Prävention und angepasste Therapiemassnahmen kann der Verlauf positiv beeinflusst werden. Wichtig sind dabei die oben genannten Interventionen. Diese Massnahmen können dazu beitragen, die Lebensqualität im Alter zu erhalten und das Risiko für Frailty zu reduzieren^{[2][6]}.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Frailty ist zwar eine Herausforderung des Alterns, aber kein unabwendbares Schicksal. Mit dem richtigen Wissen und gezielten Massnahmen können ältere Menschen und ihre Angehörigen aktiv dazu beitragen, Gebrechlichkeit vorzubeugen oder ihren Verlauf positiv zu beeinflussen.

6. Literatur

1. <https://flexikon.doccheck.com/de/Frailty>
2. <https://sanubi.de/krankheiten/frailty-syndrom>
3. <https://www.netdoktor.ch/krankheiten/frailty-syndrom/>
4. <https://www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/vorboten-fuer-das-frailty-syndrom.html>
5. <https://www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/praevention-von-frailty-gelingt-nur-mittels-konkreter-konzepte>