

#MAW2025

# MALNUTRITION AWARENESS WEEK

## Muskelschwund Wussten Sie, dass...

- man Muskelschwund in der Fachsprache Sarkopenie nennt und damit der übermäßige Verlust von Muskelmasse, Muskelkraft und Muskelfunktion gemeint ist?
- man bis zum 80. Lebensjahr ohne Sport ~40% seiner Muskeln verliert?
- es Untersuchungen (Screenings) gibt, um Sarkopenie festzustellen?
- man eine Sarkopenie haben kann, obwohl man übergewichtig ist?
- Sarkopenie mit negativen gesundheitlichen Folgen wie Immobilität, Stürzen, Knochenbrüchen, Gebrechlichkeit, vermehrtem Unterstützungsbedarf und erhöhter Sterblichkeit einhergeht?

**Tun Sie selbst etwas dagegen!**

**Eine Ernährungstherapie kann Ihre Prognose verbessern!**

**Diätolog\*innen & Ernährungsmediziner\*innen unterstützen Sie dabei!**