

Datum: 21.02.2023  
Pressekontakt: Glorianna Bisognin-Nechwatal  
E-Mail: [presse@nako.de](mailto:presse@nako.de)  
Telefon: 06221 – 42620-61

## PRESSEMITTEILUNG

### Handgreifkraft als Hinweis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Heidelberg, 21.02.2023:** Die Handgreifkraft und deren Erhalt im Alter sind ein wichtiger Indikator für die Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit insbesondere von älteren Personen. Eine Auswertung der Daten von über 200.000 NAKO Teilnehmer\*innen nach dem Abschluss der Basisuntersuchung zeigt den Verlauf der Handgreifkraft über die Lebensspanne im Erwachsenenalter. Dabei stellte sich heraus, dass Erwachsene im Alter um die 40 Jahre die höchste Handgreifkraft hatten. Bis zu diesem Alter nahm die Handgreifkraft von Erwachsenen zu und fiel darauffolgend konstant mit dem Alter ab. Diese Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift *Age and Ageing*<sup>1</sup> von einem Forschungsteam unter der Leitung von Wissenschaftlerinnen von Helmholtz Munich<sup>2</sup> veröffentlicht.

Im Alterungsprozess stellt der Erhalt der Muskelkraft einen wichtigen Faktor dar, um die Mobilität und Eigenständigkeit im Alter zu bewahren sowie chronischen Erkrankungen und Stürzen vorzubeugen. Die allgemeine Muskelkraft des Körpers kann durch die Messung der Handgreifkraft mit einem Dynamometer abgebildet werden. Hierbei wird der Griff des Gerätes mit einer Hand umschlossen und gegen einen Widerstand festgedrückt. Eine niedrige Handgreifkraft kann gesundheitliche Folgen haben und bildet die Hauptkomponente der Erkrankung „Sarkopenie“, die eine niedrige Muskelkraft, -masse und -funktion umfasst.

Die Teilnehmer\*innen werden in den NAKO Studienzentren aufgeklärt und genau angeleitet, damit die Messungen in allen NAKO Zentren unter gleichen wissenschaftlichen Bedingungen erfolgen. Auch die benutzten Dynamometer zur Messung der Handgreifkraft sind vom gleichen Hersteller und vom gleichen Typus.

In einer Analyse mit 200.389 Teilnehmer\*innen der NAKO Studie im Alter von 19 bis 75 Jahren stellte das Forschungsteam fest, dass die Handgreifkraft im Alter von 20 bis ca. 40 Jahren anstieg und anschließend konstant abnahm. Dabei war die Abnahme der Handgreifkraft mit dem Alter bei den

---

<sup>1</sup> Huemer M-T, Kluttig A, Fischer B, Ahrens W, Castell S, Ebert N, Gastell S, Jöckel K-H, Kaaks R, Karch A, Keil T, Kemmling Y, Krist L, Leitzmann M, Lieb W, Meinke-Franze C, Michels KB, Mikołajczyk R, Moreno Velásquez I, Pischon T, Schipf S, Schmidt B, Schöttker B, Schulze MB, Stocker H, Teismann H, Wirkner K, Drey M, Peters A, Thorand B. Grip strength values and cut-off points based on over 200,000 adults of the German National Cohort - a comparison to the EWGSOP2 cut-off points. *Age Ageing*. 2023; 52(1). <https://doi.org/10.1093/ageing/afac324>

<sup>2</sup> <https://www.helmholtz-munich.de/>

Frauen weniger markant ausgeprägt als bei den Männern. Die durchschnittlich höchste Handgreifkraft wurde bei Frauen im Alter von 39 Jahren und bei Männern im Alter von 38 Jahren beobachtet. Generell haben Männer eine höhere Handgreifkraft als Frauen. Im Alter von 38 Jahren hatten die Männer durchschnittlich eine Handgreifkraft von 52 kg und die Frauen im Alter von 39 Jahren eine durchschnittliche Handgreifkraft von 33 kg.

In weiteren Analysen identifizierte das Forschungsteam anhand der NAKO Daten einen Grenzwert zur Definition einer niedrigen Handgreifkraft - als Hinweis auf eine Sarkopenie - . Für Männer lag dieser Grenzwert bei 29 kg und für Frauen bei 18 kg. Das bedeutet, dass bei Personen mit einer Handgreifkraft unterhalb dieser Grenzwerte ein Verdacht auf das Vorliegen einer Sarkopenie besteht. In Analysen mit Daten von älteren Teilnehmer\*innen (65-93 Jahre) einer weiteren deutschen Kohortenstudie, der „Kooperativen Gesundheitsforschung in der Region Augsburg“ (KORA), wurde gezeigt, dass ältere Personen mit einer Handgreifkraft unterhalb dieser Grenzwerte ein erhöhtes Sterberisiko hatten.

„Eine starke Handgreifkraft ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit und es bedarf weiterer Forschung, um die Mechanismen der Abnahme der Handgreifkraft mit dem Alter und die Zusammenhänge mit chronischen Erkrankungen aufzudecken“, so Marie-Theres Huemer, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Epidemiologie, Helmholtz Munich. „Die Folgeuntersuchungen der NAKO Studie werden Aufschlüsse darüber geben können, welche Faktoren für die Erhaltung der Handgreifkraft im Alter eine Rolle spielen und welche Folgen eine niedrige Handgreifkraft für die Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität haben kann“.

**Kontakt für wissenschaftliche Rückfragen:**

Marie-Theres Huemer

Institut für Epidemiologie, Helmholtz Zentrum München – Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH);

marie-theres.huemer@helmholtz-muenchen.de

**Pressekontakt**

**NAKO e.V.**

Glorianna Bisognin-Nechwatal

+49 6221-4262061

presse@nako.de