

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2001-2002)

Heft: 73

Rubrik: Altersmythos LXXII : vitale Frauen leben länger

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Altersmythos LXXII

Vitale Frauen leben länger.

Wirklichkeit:

Vitale Frauen leben nicht nur länger, sondern werden auch weniger pflegebedürftig.

Begründung:

In einer amerikanischen Studie von 1.002 betagten Frauen (Durchschnittsalter 78.3 Jahre) mit Hilfsbedürftigkeit in mindestens einem von vier Bereichen (sich bewegen, Handfertigkeit, Haushaltfähigkeiten und Selbstpflege) wurde während drei Jahren das neue Auftreten von Behinderung und Tod beobachtet, verteilt auf die drei Gruppen:

- 317 Frauen mit Depression
 - 334 Frauen ohne Depression, aber nicht vital
 - 351 vitale Frauen (Gefühl, alles Wichtige meistern zu können, Glücksgefühl, keine Gefühle von Hilflosigkeit, Depression oder von Angst.)
- ◆ **Vitale Frauen zeigten innert drei Jahren ein signifikant niedrigeres Risiko**
 - für Mortalität (RR 0.56 CI 0.4 - 0.8)
 - für Pflegebedürftigkeit (RR 0.81 CI 0.66 – 0.99)
 - für Unfähigkeit, weiter als 400 m zu gehen (RR 0.73 CI 0.6 – 0.9)
 - für Unfähigkeit, 5 kg zu heben (RR 0.77 CI 0.6 – 0.95)
 - ◆ **Ohne pflegebedürftig zu werden, überlebten 3 Jahre:**
40 % der vitalen-, 35 % der nicht vitalen-, nicht depressiven- und 27 % der depressiven betagten Frauen.
 - ◆ **Innert 3 Jahren verstarben:**
11 % der vitalen-, 17 % der nicht vitalen-, nicht depressiven- und 27 % der depressiven Frauen.

Das heisst: Positive Emotionen schützen vor Sterben und zunehmender Behinderung auch im Vergleich zu Personen ohne depressive Störungen.

BWJ Penninx et al: Emotional vitality and adverse health outcomes, in J Am Geriatr Soc 48: 1359-66, 2000.