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 LXXIII : gesund alt zu werden, ist vor allem genetisch bestimmtes Schicksal

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: 05.12.2025

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

Altersmythos LXXIII

Gesund alt zu werden, ist vor allem genetisch bestimmtes Schicksal.

Wirklichkeit:
Der veränderbare Lebensstil beeinflusst die Gesundheit entscheidend bei Männern und Frauen.

Begründung:

- **Die vier Lebensstilfaktoren: Nichtrauchen, mässiger Alkoholkonsum, Normalgewicht und regelmässige körperliche Aktivität sind bei Männern schon seit langem als Schutzfaktoren für gesundes, behinderungsfreies Altern etabliert. (siehe Altersmythos XI in Intercura 62 auf Seite 3).**
- **Die prospektive Nurses Health Study von 1980-1994 belegt dies auch für Frauen: Das Risiko für schwere koronare Herzkrankheit ist reduziert auf den Faktor 0.17 und für alle schweren kardiovaskulären Erkrankungen auf 0.25 bei Frauen, die**
  - **gesund essen (wenig Fett, viel Stärke, Fasern, Fisch),**
  - **nicht (mehr) rauchen,**
  - **sich mehrmals täglich eine halbe Stunde lang körperlich betätigen (zum Beispiel zügiges Gehen),**
  - **normal gewichtig sind (body mass index <25).**

Das Risiko der fünf Lebensstile ist:	Risiko
① Rauchen von mehr als 15 Zigaretten/Tag	5.5 x
① Ungesundes Essen	1.9 x
③ Alkoholabstinenz	1.7 x
② Übergewicht BMI > 30	1.6 x
① Körperliche Aktivität (< 1 Std./Wo.)	1.4 x
Personen ohne die drei Faktoren ①	0.4
Personen ohne die vier Faktoren ① + ②	0.34
Personen ohne die fünf Faktoren ①+②+③	0.17

M. Stampfer et al: Primary prevention of coronary heart disease in women through diet and lifestile NEJM 2000; 343:16-22