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: 74

Rubrik: Altersmythos LXXX : Demenzentwicklung ist primär genetisch bedingt und durch Lebensstil nicht beeinflussbar

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 LXXX

Demenzentwicklung ist primär genetisch bedingt und durch Lebensstil nicht beeinflussbar.

Wirklichkeit

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert die Verschlechterung der Hirnleistung gesunder Betagter und das Auftreten sowohl von leichter kognitiver Beeinträchtigung, als auch von Demenz (aller Typen und von Alzheimertyp).

Begründung

Die Nachkontrolle von 4'615 Betagten, die initial normale Hirnleistung gezeigt hatten nach 5 Jahren unter Berücksichtigung verschiedener Grade körperliche Aktivität, nämlich

- keine regelmässige körperliche Aktivität (KA) 30%
- viel KA (mehr als 3x/Wo Aktivität intensiver als Gehen 13%
- mässige KA (mehr als 3x/Wo Aktivität so intensiv wie Gehen 37%
- leichte KA (weniger als 3x/Wo KA) 20%

ergab:

- 3'894 zeigten weiterhin normale Hirnleistung, 436 entwickelten leichte kognitive Beeinträchtigungen (LKB), 285 eine Demenz, davon 169 vom Alzheimertyp.
- Das Risiko im Vergleich zu keiner regelmässigen körperlichen Aktivität betrug bei

	Leichter KA	Mässiger KA	Viel KA
Für >5% Verschlechterung im Rahmen der normalen Hirnleistung *	1,0	0,9	0,6
Für leichte kognitive Beeinträchtigung	0,7	0,7	0,6
Für Alzheimer	0,7	0,7	0,5
Für Demenz allgemein	0,6	0,7	0,6

* Gilt nur für Frauen, für Männer kein signifikanter Zusammenhang

Laurin D. et al: Physical Activity and Risk of Cognitive Impairment and Dementia in Elderly Persons. Archives of Neurology 2001; 58:498-504