

**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:** 76

**Rubrik:** Altersmythos XCII : im Alter gilt : je aktiver, desto gesünder

#### 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 XCII

Im Alter gilt: Je aktiver, desto gesünder.

### Wirklichkeit

Zuhause lebende Betagte unter und über dem Alter von 80 Jahren profitieren von körperlicher Aktivität.  $\frac{1}{2}$  bis 3 Stunden schützt besser als weniger als  $\frac{1}{2}$  Stunde pro Tag und mehr als 3 Stunden pro Tag noch besser vor Hüftfrakturen. Aber bei institutionalisierten Betagten nimmt das Risiko für Hüftfrakturen zu, je länger sie pro Tag auf den Beinen sind.

### Begründung

In einer neuseeländischen Fallkontrollstudie von 911 Betagten mit Hüftfrakturen (davon 357 Heimbewohner) im Vergleich zu gleichaltrigen Kontrollpatienten ergab sich:

- Bei unter und über 80-jährigen zuhause lebenden Betagten schützt Aktivität vor Hüftfraktur (Aktivitäten wie z.B. Hausarbeit, Gartenarbeit, Einkaufen, Spazieren, Kegeln, Turnen).  
Im Vergleich zu <  $\frac{1}{2}$  Stunde pro Tag ist das Risiko  
bei  $\frac{1}{2}$  - 3 Stunden pro Tag Aktivität 0,4 (95% CI 0.3-0.7)  
bei > 3 Stunden pro Tag Aktivität 0,24 (95% CI 0.15-0.4)
- Betagte in Institutionen zeigen generell sehr geringe Aktivitätszeiten ohne signifikanten Zusammenhang mit Hüftfrakturen
- Je länger institutionalisierte Betagte täglich auf den Beinen sind, desto häufiger brechen sie ihre Hüfte: Im Vergleich zu unter 1 Stunde auf den Beinen ist das Risiko für Hüftfrakturen  
bei 1 – 3 Stunden pro Tag auf den Beinen 3.3-fach (95% CI 1.8-6.2)  
bei über 3 Stunden pro Tag auf den Beinen 6.6-fach (95% CI 3.1-14)

Das heisst: Zuhause lebende Betagte sollten möglichst > 3 Stunden pro Tag aktiv sein, um Hüftfrakturen zu vermeiden. Heimbewohner sollten mit passiver Behandlung der Osteoporose (Ca und Vitamin D-Zufuhr) vor Hüftfrakturen geschützt werden.

R. Norton et al: Is physical activity protective against hip fracture in frail older people? Age and Ageing 2001; 30: 262-264