

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

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

**Band:** - (2002-2003)

**Heft:** 80

**Rubrik:** Altersmythos CXXII : Dement zu werden ist unbeeinflussbares 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:** 17.04.2026

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

## ALTERSMYTHOS CXXII

Dement zu werden ist unbeeinflussbares Schicksal.

### **Wirklichkeit**

Geistige Aktivitäten (insbesondere zum Vergnügen schreiben und Puzzles machen) sowie körperliche Aktivitäten (insbesondere Hausarbeit und Tanzen) bei grossstädtischen Hochbetagten reduzieren die Wahrscheinlichkeit, dement zu werden.

### **Begründung**

In der Bronx Ageing Study wurden 488 nicht demente über 75-jährige New Yorker Personen über ihre geistigen und körperlichen Aktivitäten befragt und 6 ± 4 Jahre nachkontrolliert. 127 Personen (= 26%) entwickelten eine Demenz. Das Demenz-Risiko wurde reduziert durch:

- Hohe geistige Aktivitäten auf 0.89 (95% 0.86-0.96). Am ausgeprägtesten trugen dazu bei: Schreiben zum Vergnügen (p=0.001) und Puzzles machen (p=0.003).
- Diese Risikoreduktion persistiert auch bei Ausschluss der Personen, die dement wurden innert 7 Jahren nach der Befragung, was unwahrscheinlich macht, dass wenig geistige Aktivitäten die Folge präsymptomatischer Demenz ist.
- Hohe körperliche Aktivitäten auf 0.79 (95% 0.94-0.99). Am ausgeprägtesten trugen dazu bei Haushaltarbeiten (p=0.01) und Tanzen (p=0.07).
- Diese rein epidemiologischen Korrelationen wurden durch die Ergebnisse der SIMA-Studie aus Nürnberg bestätigt (Randomisiert kontrollierte Interventions-Studie von 1 Jahr Fitnessstraining und Gedächtnistraining reduzieren Entwicklung von Demenzsymptomen während 5 Jahren).
- Es ist zu vermuten, dass in der Schweiz übliches häufiges Wandern und Spazieren von Betagten stärkere Effekte zeigt als die mässigen Effekte der körperlichen Grossstadtaktivitäten in New York.

J. Verghese et al: Influence of Mental and Physical Activities on the Risk of Dementia in the Elderly. *Annals of Neurology* 52 Suppl. 1, 29 and 31, 2002