Altersmythos : körperliche Aktivität und Lebenserwartung

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2007-2008)**

Heft 99

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Altersmythos

Körperliche Aktivität und Lebenserwartung

Altersmythos
Hohe körperliche Aktivität im Alter führt zu grösserer Behinderung durch überbeanspruchte Gelenke.

Wirklichkeit
Körperlich sehr aktive Betagte leben 1,1 Jahr länger, sind 1,4 Jahre länger gesund, 0,5 bis 0,8 Jahre länger nicht pflegebedürftig und brauchen 0,6 bis 1 Jahr weniger lang Haushaltunterstützung.

Begründung
Im Rahmen der «Cardiovascular-Health-Study» wurden 5 211 Betagte im Durchschnittsalter von 73 Jahren während durchschnittlich 9 ± 3 Jahren untersucht auf cardiovasculäre Risiken, wie cerebro- und cardiovasculäre Erkrankungen und Risikofaktoren, Lungenkrankheit, Body-Mass-Index und auf ihre körperliche Aktivität. Verglichen wird pro 5—Jahre–Altersgruppe die 20% mit der geringsten, mit den 20% mit den höchsten körperlichen Aktivitäten unter Kontrolle für alle bekannten vasculären Risikofaktoren und Erkrankungen.

⇒ Die Gruppe der initial unter 75-Jährigen zeigen keine signifikante Effekte der körperlichen Aktivität auf Überleben und gesundes Überleben sowie Jahre ohne Pflegebedürftigkeit. Die 70- bis 75-Jährigen zeigten lediglich eine 8 Monate längere Überlebenszeit ohne Einschränkung der Haushaltaktivitäten (IADL), $p < 0.001$.

⇒ Die Gruppe der 75- bis 79-Jährigen und der 80+-Jährigen zeigte eine signifikante Erhöhung der Überlebensdauer von 1,1, resp. 1,05 Jahren, der Jahre in voller Gesundheit von 1,2 ($p > 0,001$), resp. 1,4 Jahre ($p = 0.01$), der Lebensdauer ohne Beeinträchtigung der IADL um 8 Monate ($p = 0,005$), resp. 12 Monate ($p = 0.004$) und der Überlebensdauer ohne Pflegebedürftigkeit von 0,8 Jahre ($p > 0.001$), resp. 0,5 Jahre ($p = 0.15$).

Hirsch Ch. et al: Physical activity and years of healthy live: The Cardiovascular-Health-Study. JAGS 54, S. 14; 2006