

<b>Zeitschrift:</b>	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Herausgeber:</b>	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Band:</b>	- (2007-2008)
<b>Heft:</b>	99
<b>Rubrik:</b>	Altersmythos : körperliche Aktivität und Lebenserwartung

### 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:** 18.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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, Lungenerkrankung, Body-Mass-Index und auf ihre körperliche Aktivität. Verglichen wird pro 5—Jahre—Altersgruppe die 20% mit den 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