

**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:** - (2008-2009)

**Heft:** 101

**Rubrik:** Altersmythos : Lebensstil und Demenzprogression

#### 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:** 11.01.2026

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

# Altersmythos

## Lebensstil und Demenzprogression

### Altersmythos

Die Progressionsgeschwindigkeit der Alzheimer Demenz ist nicht beeinflussbar.

### Wirklichkeit

Ein aktiver Lebensstil verzögert den Beginn einer Alzheimerdemenz, welcher dann jedoch signifikant schneller fortschreitet, d.h. er verkürzt die Lebensdauer mit Demenz.

### Begründung

Das Washington-Hights-Inwood Columbia Altersprojekt in New York City, das ab 1989 longitudinal repräsentativ ausgewählte ältere Menschen über Lebensstil und Hirnleistung untersuchte, ergab 388 neu Diagnostizierte mit Alzheimerdemenz (Durchschnittsalter 79 jährig, 31 % Schwarze), von denen 283 mehrfach untersucht werden konnten, wobei das Risiko dement zu werden bei hoch aktivem Lebensstil signifikant niedriger war.

- Die mittlere Hirnleistung bei der Erstuntersuchung war definitionsgemäss normal, war jedoch bei den später alzheimerkrank Gewordenen generell 0,6 Standardabweichungen (SA) unter dem Durchschnitt.
- Die Progressionsrate der Hirnleistungsschwäche war signifikant schneller bei Alzheimerkranken mit früher aktivem Lebensstil ( $p = 0,02$ ), vor allem bei hohen geistigen Aktivitäten wie Lesen, Kursbesuchen und Spielen (Karten und andere Spiele). ( $p = 0,001$ ).

Das heisst, ein aktiver Lebensstil führt zu hohen geistigen Reserven, was ein längeres normales Leben und gegebenenfalls ein verkürztes Leben mit Demenz zur Folge hat.

Heltner E. P. et al (2007): Leisure activity and cognitive decline in incident alzheimer disease. Arch neurol 64: 1749 1754