

<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>	- (2008-2009)
<b>Heft:</b>	102
<b>Rubrik:</b>	Altersmythos : Determinanten erfolgreichen Alterns im mittleren Alter

### 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:** 07.01.2026

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

# **Altersmythos**

## **Determinanten erfolgreichen Alterns im mittleren Alter**

### **Altersmythos**

Wichtigster Faktor, um erfolgreich, d.h. gesund und sehr vital 61-jährig zu werden, ist der Lebensstil.

### **Wirklichkeit**

Die sozioökonomische Position (Lohnklasse) im Alter von 44 Jahren ist ein doppelt so wichtiger Prädiktor für erfolgreiches Altern bis zum Alter 61 (OR = 1.54) als der Lebensstil (Rauchen, Alkoholkonsum, Ernährung und körperliche Aktivität) (OR = 1.24), Kindheitsumstände (Vaters Sozialstatus, Alter beim Schulabgang, Körpergrösse) (OR 1.20) und psychosoziale Faktoren (Entscheidungskompetenz im Job, Ansprüche an Job, sozialer Support an der Arbeit, grössere soziale Netze) (OR = 1.12), in der multivariablen Analyse OR = odd-ratio, je pro Standartabweichung.

### **Begründung**

5 823 (71% männlich) Staatsangestellte in London im Alter von  $44 \pm 6$  Jahren wurden während 17 Jahren prospektiv 7-mal untersucht und evaluiert, ob sie erfolgreich das Alter von  $61 \pm 6$  Jahren erreicht haben.

- Erfolgreiches Altern wurde definiert als frei sein von chronischer Krankheit, was 61% erreichten. Gleich gewichtet wurde, gute Funktion zu haben (bester Drittelpunkt in 3 der 4 Funktionen Gehgeschwindigkeit, Lungenfunktion, körperliches Befinden und logisches Denken), was 19% erreichten. Beides, d.h. erfolgreiches Altern gelang 13% der Männer und 15% der Frauen.
- Hoher sozioökonomischer Status im mittleren Lebensalter (d.h. hohe Lohnklasse) erhöhte die Chance für erfolgreiches Altern 7.1-fach (95% CI 3.4-14.6) bei Männern und 7.7-fach bei Frauen (95% CI 4.9-12.1)

Britton A et al (2008): Successful Aging: The Contribution of Early-Life and Midlife Risk Factors. Journal of the American Geriatrics Society 56:1098-1105.