Altersmythos LXXIII : gesund alt zu werden, ist vor allem genetisch bestimmtes Schicksal

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2001-2002)**

Heft 73

PDF erstellt am: **25.05.2024**

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 LXXIII

Gesund alt zu werden, ist vor allem genetisch bestimmtes Schicksal.

Wirklichkeit:
Der veränderbare Lebensstil beeinflusst die Gesundheit entscheidend bei Männern und Frauen.

Begründung:

- **Die vier Lebensstilfaktoren: Nichtrauchen, mässiger Alkoholkonsum, Normalgewicht und regelmässige körperliche Aktivität sind bei Männern schon seit langem als Schutzfaktoren für gesundes, behinderungsfreies Altern etabliert. (siehe Altersmythos XI in Intercura 62 auf Seite 3).**
- **Die prospektive Nurses Health Study von 1980-1994 belegt dies auch für Frauen: Das Risiko für schwere koronare Herzkrankheit ist reduziert auf den Faktor 0.17 und für alle schweren kardiovaskulären Erkrankungen auf 0.25 bei Frauen, die**
  - **gesund essen (wenig Fett, viel Stärke, Fasern, Fisch),**
  - **nicht (mehr) rauchen,**
  - **sich mehrmals täglich eine halbe Stunde lang körperlich betätigen (zum Beispiel zügiges Gehen),**
  - **normal gewichtig sind (body mass index <25).**

Das Risiko der fünf Lebensstile ist:	**Risiko**
① Rauchen von mehr als 15 Zigaretten/Tag	**5.5 x**
① Ungesundes Essen	**1.9 x**
③ Alkoholabstinenz	**1.7 x**
② Übergewicht BMI > 30	**1.6 x**
① Körperliche Aktivität (< 1 Std./Wo.)	**1.4 x**
Personen ohne die drei Faktoren ①	**0.4**
Personen ohne die vier Faktoren ① + ②	**0.34**
Personen ohne die fünf Faktoren ①+②+③	**0.17**

M. Stampfer et al: Primary prevention of coronary heart disease in women through diet and lifestile NEJM 2000; 343:16-22