# Altersmythos LXXX : Demenzentwicklung ist primär genetisch bedingt und durch Lebensstil nicht beeinflussbar

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 74

PDF erstellt am: **04.06.2024**

**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 LXXX

Demenzentwicklung ist primär genetisch bedingt und durch Lebensstil nicht beeinflussbar.

**Wirklichkeit**

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert die Verschlechterung der Hirnleistung gesunder Betagter und das Auftreten sowohl von leichter kognitiver Beeinträchtigung, als auch von Demenz (aller Typen und von Alzheimertyp).

**Begründung**

Die Nachkontrolle von 4'615 Betagten, die initial normale Hirnleistung gezeigt hatten nach 5 Jahren unter Berücksichtigung verschiedener Grade körperliche Aktivität, nämlich

- keine regelmässige körperliche Aktivität (KA) 30%
- viel KA (mehr als 3x/Wo Aktivität intensiver als Gehen 13%
- mässige KA (mehr als 3x/Wo Aktivität so intensiv wie Gehen 37%
- leichte KA (weniger als 3x/Wo KA) 20%

ergab:

- 3'894 zeigten weiterhin normale Hirnleistung, 436 entwickelten leichte kognitive Beeinträchtigungen (LKB), 285 eine Demenz, davon 169 vom Alzheimertyp.
- Das Risiko im Vergleich zu keiner regelmässigen körperlichen Aktivität betrug bei

| | Leichter KA | Mässiger KA | Viel KA |
|---|---|---|---|
| Für >5% Verschlechterung im Rahmen der normalen Hirnleistung * | 1,0 | 0,9 | 0,6 |
| Für leichte kognitive Beeinträchtigung | 0,7 | 0,7 | 0,6 |
| Für Alzheimer | 0,7 | 0,7 | 0,5 |
| Für Demenz allgemein | 0,6 | 0,7 | 0,6 |

* Gilt nur für Frauen, für Männer kein signifikanter Zusammenhang

Laurin D. et al: Physical Activity and Risk of Cognitive Impairment and Dementia in Elderly Persons. Archives of Neurology 2001; 58:498-504