

# Altersmythos CXXII : Dement zu werden ist unbeeinflussbares Schicksal

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2002-2003)**

Heft 80

PDF erstellt am: **08.08.2024**

## **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.

## ALTERSMYTHOS CXXII

Dement zu werden ist unbeeinflussbares Schicksal.

### **Wirklichkeit**

Geistige Aktivitäten (insbesondere zum Vergnügen schreiben und Puzzles machen) sowie körperliche Aktivitäten (insbesondere Hausarbeit und Tanzen) bei grossstädtischen Hochbetagten reduzieren die Wahrscheinlichkeit, dement zu werden.

### **Begründung**

In der Bronx Ageing Study wurden 488 nicht demente über 75-jährige New Yorker Personen über ihre geistigen und körperlichen Aktivitäten befragt und 6 ± 4 Jahre nachkontrolliert. 127 Personen (= 26%) entwickelten eine Demenz. Das Demenz-Risiko wurde reduziert durch:

- Hohe geistige Aktivitäten auf 0.89 (95% 0.86-0.96). Am ausgeprägtesten trugen dazu bei: Schreiben zum Vergnügen (p=0.001) und Puzzles machen (p=0.003).
- Diese Risikoreduktion persistiert auch bei Ausschluss der Personen, die dement wurden innert 7 Jahren nach der Befragung, was unwahrscheinlich macht, dass wenig geistige Aktivitäten die Folge präsymptomatischer Demenz ist.
- Hohe körperliche Aktivitäten auf 0.79 (95% 0.94-0.99). Am ausgeprägtesten trugen dazu bei Haushaltarbeiten (p=0.01) und Tanzen (p=0.07).
- Diese rein epidemiologischen Korrelationen wurden durch die Ergebnisse der SIMA-Studie aus Nürnberg bestätigt (Randomisiert kontrollierte Interventions-Studie von 1 Jahr Fitnessstraining und Gedächtnistraining reduzieren Entwicklung von Demenzsymptomen während 5 Jahren).
- Es ist zu vermuten, dass in der Schweiz übliches häufiges Wandern und Spazieren von Betagten stärkere Effekte zeigt als die mässigen Effekte der körperlichen Grossstadtaktivitäten in New York.

J. Verghese et al: Influence of Mental and Physical Activities on the Risk of Dementia in the Elderly. *Annals of Neurology* 52 Suppl. 1, 29 and 31, 2002