**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:** - (2009-2010)

**Heft:** 106

**Rubrik:** Altersmythos : langer Schlaf

**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:** 12.07.2025

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

## Altersmythos

### Langer Schlaf

**Altersmyhtos**

Lange Schlafdauer ist gesund.

**Wirklichkeit:**

Mehr als 8 Stunden Schlaf pro Nacht erhöht das Risiko für funktionelle Unselbständigkeit, ähnlich wie subjektive schlechte Gesundheit, stärker als Rauchen und geringe Bildung, proteinarme Ernährung mit wenig Omega-3-Fettsäuren.

**Begründung:**

In der japanischen OHASAMA-Studie wurden 1 050 gesunde, nicht behinderte über 60-Jährige 8 Jahre lang prospektiv untersucht.

- 238 (= 23 %) entwickelten Behinderungen in höheren instrumentellen Alltagsfunktionen (AIADL, insbesondere Haushaltaktivitäten (IADL), sowie soziale Aktivitäten und intellektuelle Aktivitäten, wie lesen und Radio hören).
- Folgende 5 Faktoren, initial erhoben, waren unabhängige Risikofaktoren für AIADL-Behinderungen 8 Jahre später (in mindestens 2 von 13 AIADL-Bereichen nicht mehr selbständig):
  - Höheres Alter (RR 1,1, 95 % CI 1,1 bis 1,14) pro Jahr älter.
  - Zigaretten rauchen (RR 1,7, 95 % CI 1,1 bis 2,6)
  - Weniger als 10 Jahre Schulbildung (RR 1,6, 95 % CI, 1,1 - 2,4)
  - Mehr als 8 Stunden Schlaf pro Nacht im subjektiven Selbstbericht (RR 2,15, 95 % CI 1,5 bis 3,1)
  - Geringe Gesundheitsselbsteinschätzung (RR 1,9, 95 % CI 1,4 - 2,7)

Als signifikant prädiktive Ernährungsfaktoren gaben sich proteinarme Ernährung und geringer Gehalt der Ernährung mit Omega 3-Fettsäuren.

Tsubota-Utsugi M et al (2009): Predictor of decline in higher-levels functional capacity among elderly japaneise: The OHASAMA-Study. J of nutrition, health & aging 13, suppl. 1, 164 - 165