

Altersmythos LXVII : die negativen Aspekte des Alterns auf die Hirnleistung, die psychisch-geistige Gesundheit und die Selbständigkeit sind nicht beeinflussbar

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 73

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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 LXVII

Die negativen Aspekte des Alterns auf die Hirnleistung, die psychisch-geistige Gesundheit und die Selbständigkeit sind nicht beeinflussbar.

Wirklichkeit:

Mit einer Kombination von mehrmonatigem Gedächtnistraining und Gymnastik- und Bewegungsübungen kann eine mehrjährig anhaltende Verbesserung von Hirnleistung und Selbständigkeit erreicht werden. Psychisch-geistige Beschwerden entwickeln sich durchschnittlich vier Jahre später.

Begründung:

In der SIMA-Studie (Förderung von Selbständigkeit, IM hohen Lebensalter) wurden 375 selbständig lebende Betagte im Durchschnittsalter von 79,5 – von 75 bis 93-jährig – während 5 Jahren untersucht und 272 im ersten Jahr trainiert, davon 57 mit Gedächtnistraining, 32 mit körperlichem Training und 32 mit einer Kombination davon. Es ergab sich

- auf die Hirnleistung (gemessen mit 20 verschiedenen Subtests):
 - ein grosser Erfolg (0.8 Standardabweichung = SA) anhaltend während 5 Jahren durch kombiniertes Training ($p < 0.001$);
 - ein mittlerer Effekt (0.4 SA), anhaltend während 5 Jahren durch Gedächtnistraining allein ($p = 0.001$).
- Auf die Selbständigkeit (subjektive und fremde Einschätzung der Selbständigkeit sowie Unabhängigkeit von Hilfe):
 - ein mittelstarker Effekt während 4 Jahren (0.5 SA, $p = 0.018$) und ein mässiger Effekt während 5 Jahren (0.3 SA, $p = 0.03$) je durch die Kombination von Gedächtnis- und körperlichem Training.
- Auf die Entwicklung psychischer Symptome (subjektive und fremde Einschätzung von geistiger Klarheit, Frischgedächtnis

und Verstimmung sowie dem Vorhandensein depressiver und anderer psychopathologischer Symptome);

- ein mässiger Effekt während 5 Jahren (0.2 SA $p < 0.001$) durch das kombinierte Training, beruhend auf einem mittelstarken Effekt auf demenzielle Symptome (0.5 SA, $p < 0.001$);
- der Ausgangswert wurde durchschnittlich erst im 4. Jahr wieder erreicht, während in der Kontrollgruppe sich die Werte kontinuierlich verschlechterten.

Oswald WD et al, SIMA X, XI, XII;
ZFGP11: 202: 202 – 256; 1998