

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

**Herausgeber:** Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

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

**Heft:** 73

**Rubrik:** Altersmythos LXXII : vitale Frauen leben länger

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.05.2025

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

## Altersmythos LXXII

### Vitale Frauen leben länger.

#### Wirklichkeit:

Vitale Frauen leben nicht nur länger, sondern werden auch weniger pflegebedürftig.

#### Begründung:

In einer amerikanischen Studie von 1.002 betagten Frauen (Durchschnittsalter 78.3 Jahre) mit Hilfsbedürftigkeit in mindestens einem von vier Bereichen (sich bewegen, Handfertigkeit, Haushaltfähigkeiten und Selbstpflege) wurde während drei Jahren das neue Auftreten von Behinderung und Tod beobachtet, verteilt auf die drei Gruppen:

- 317 Frauen mit Depression
  - 334 Frauen ohne Depression, aber nicht vital
  - 351 vitale Frauen (Gefühl, alles Wichtige meistern zu können, Glücksgefühl, keine Gefühle von Hilflosigkeit, Depression oder von Angst.
- ◆ Vitale Frauen zeigten innert drei Jahren ein signifikant niedrigeres Risiko
    - für Mortalität (RR 0.56 CI 0.4 - 0.8)
    - für Pflegebedürftigkeit (RR 0.81 CI 0.66 – 0.99)
    - für Unfähigkeit, weiter als 400 m zu gehen (RR 0.73 CI 0.6 – 0.9)
    - für Unfähigkeit, 5 kg zu heben (RR 0.77 CI 0.6 – 0.95)
  - ◆ Ohne pflegebedürftig zu werden, überlebten 3 Jahre:  
40 % der vitalen-, 35 % der nicht vitalen-, nicht depressiven- und 27 % der depressiven betagten Frauen.
  - ◆ Innert 3 Jahren verstarben:  
11 % der vitalen-, 17 % der nicht vitalen-, nicht depressiven- und 27 % der depressiven Frauen.

Das heisst: Positive Emotionen schützen vor Sterben und zunehmender Behinderung auch im Vergleich zu Personen ohne depressive Störungen.

BWJ Penninx et al: Emotional vitality and adverse health outcomes, in J Am Geriatr Soc 48: 1359-66, 2000.