

# Altersmythos : Determinanten erfolgreichen Alterns im mittleren Alter

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2008-2009)**

Heft 102

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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

## Determinanten erfolgreichen Alterns im mittleren Alter

### Altersmythos

Wichtigster Faktor, um erfolgreich, d.h. gesund und sehr vital 61-jährig zu werden, ist der Lebensstil.

### Wirklichkeit

Die sozioökonomische Position (Lohnklasse) im Alter von 44 Jahren ist ein doppelt so wichtiger Prädiktor für erfolgreiches Altern bis zum Alter 61 (OR = 1.54) als der Lebensstil (Rauchen, Alkoholkonsum, Ernährung und körperliche Aktivität) (OR = 1.24), Kindheitsumstände (Vaters Sozialstatus, Alter beim Schulabgang, Körpergrösse) (OR 1.20) und psychosoziale Faktoren (Entscheidungskompetenz im Job, Ansprüche an Job, sozialer Support an der Arbeit, grösse des sozialen Netzes) (OR = 1.12), in der multivariablen Analyse OR = odd-ratio, je pro Standardabweichung.

### Begründung

5 823 (71% männlich) Staatsangestellte in London im Alter von  $44 \pm 6$  Jahren wurden während 17 Jahren prospektiv 7-mal untersucht und evaluiert, ob sie erfolgreich das Alter von  $61 \pm 6$  Jahren erreicht haben.

- Erfolgreiches Altern wurde definiert als frei sein von chronischer Krankheit, was 61% erreichten. Gleich gewichtet wurde, gute Funktion zu haben (bester Drittel in 3 der 4 Funktionen Gehgeschwindigkeit, Lungenfunktion, körperliches Befinden und logisches Denken), was 19% erreichten. Beides, d.h. erfolgreiches Altern gelang 13% der Männer und 15% der Frauen.
- Hoher sozioökonomischer Status im mittleren Lebensalter (d.h. hohe Lohnklasse) erhöhte die Chance für erfolgreiches Altern 7.1-fach (95% CI 3.4-14.6) bei Männern und 7.7-fach bei Frauen (95% CI 4.9-12.1)

Britton A et al (2008): Successful Aging: The Contribution of Early-Life and Midlife Risk Factors. Journal of the American Geriatrics Society 56:1098-1105.