DIE ERSTE SEITE

Dr. med. Dirk Einecke
Chefredakteur
dirk.einecke@springer.com

Lebensdauer der Eltern als Indikator für die eigene Mortalität

Prognose: steinalt

Kinder von Eltern, die hochbetagt sterben, erwartet häufig ebenfalls ein langes Leben. Vor Herz- und Gefäßkrankheiten sind sie, einer britischen Studie zufolge, besonders geschützt. Untersucht wurden 186.151 Probanden im Alter von 55 bis 73 Jahren. Es zeigte sich ein umgekehrter Zusammenhang zwischen dem Sterbealter von Mutter oder Vater und der Sterblichkeit der Nachkommen: Die Gesamtmortalität

mit jeder Standardabweichung, die das elterliche Sterbealter zunahm, um 9%, die KHK-Sterblichkeit um 17% und die Krebssterblichkeit um 8%. Auch periphere Gefäßerkrankungen, Herzinsuffizienz, Schlaganfall, Hypertonie, KHK, Anämie, Hypercholesterinämie und Vorhofflimmern traten bei Kindern langlebiger Eltern seltener auf.

■ *J Am Coll Cardiol* 2016;68(8):847–875

Ein Kapitel pro Tag

Leseratten leben länger

Auch wer keine uralten Eltern hat, muss die Hoffnung auf ein langes Leben nicht aufgeben. Zu den empfehlenswerten Maßnahmen gehört einer US-Studie zufolge auch das Lesen: Senioren, die täglich in Büchern

schmökern, leben durchschnittlich 23 Monate länger als Büchermuffel.

3.635 Personen ab 50 Jahren waren nach ihren Lesegewohnheiten befragt und durchschnittlich 9,5 Jahre lang nachbeobachtet worden. Bücherleser hatten gegenüber Nicht-Lesern einen Überlebensvorteil von 20%. Ein dosisabhängiger Effekt auf die Mortalität zeigte sich bereits, wenn die Probanden mindestens 3,5 Stunden pro Woche mit der Lektüre verbrachten.

■ *Soc Sci Med* 2016;164:44–8

Langsamer Gang und schwacher Händedruck

Dann droht Demenz

Langsamer Gang und schwacher Händedruck weisen auf ein erhöhtes Demenzrisiko hin. Das geht aus Daten von 2.000 Teilnehmern der Framingham-Offspring-Studie hervor. Im Alter von 62 Jahren waren die Probanden ausführlich u.a. mit kognitiven Tests untersucht und anschließend bis zu elf Jahre lang nachbeobachtet worden. Pro Reduktion der Ganggeschwindigkeit um eine Standardabweichung errechnete sich eine Steigerung des

Demenzrisikos um 76%. Lag die Ganggeschwindigkeit bei maximal 1 m/s, war das Demenzrisiko fast dreimal so hoch wie bei Probanden, die besser zu Fuß waren. Lag die Stärke des Händedrucks unter dem 10. Perzentil, erhöhte sich das Demenz- bzw. Alzheimerisiko um den Faktor 2,2–3,2. Langsamer Gang und schwacher Händedruck waren zudem mit einem geringeren Hirnvolumen im MRT assoziiert.

■ *J Alzheimers Dis* 2016;53:1597–1608

Prävention von Krebs bis Insult

Wie viel Bewegung was bringt

Wie viel körperliche Aktivität muss man in seinen Alltag einbauen, um sein Risiko für verschiedene Erkrankungen zu senken? US-amerikanische Mediziner haben 174 prospektive Kohortenstudien ausgewertet, 35 zum Mamma-, 19 zum Kolonkarzinom, 55 zum Diabetes, 443 zur KHK und 26 zu ischämischen Insulten.

Im Vergleich zu ungenügend aktiven Menschen wurden für Menschen mit niedrigem (600–3.999 MET*-Minuten/Woche), mittlerem (4.000–7.999 MET-Minuten) oder hohem Aktivitätsniveau (≥ 8.000 MET-Minuten) folgende Risikoreduktionen ermittelt: Brustkrebs 3%, 6% und 14%; Darmkrebs 10%, 17% und 21%; Diabetes 14%, 25% und 28%; KHK 16%, 23% und 25%; Schlaganfall 16%, 19% und 26%.

Um auf die von den Autoren empfohlenen 3.000 MET-Minuten pro Woche zu kommen, eignet sich z. B. folgendes Tagesprogramm: 10 Minuten Treppensteigen, 15 Minuten Staubsaugen, 20 Minuten Gartenarbeit, 20 Minuten Rennen plus 25 Minuten Gehen oder Radfahren.

* MET = metabolisches Äquivalent

■ *BMJ* 2016;354:i3857

Kürbisernte für die Gesundheit.

© KatarzynaBialasiewicz / Getty Images / iStock