

# Lebenslange Bewegung ist protektiv

**Eine prospektive Langzeituntersuchung zeigt auf, dass lebenslang betriebene sportliche Betätigung auch im höheren Lebensalter einen besseren körperlichen Zustand erhält.**

— Zahlreiche Querschnittsstudien deuten darauf hin, dass körperliche Betätigung ein wichtiger Faktor für Kraft und Leistungsfähigkeit auch im höheren Lebensalter darstellt. Aufgrund der Studiendesigns ist allerdings nicht klar, ob sich der Nutzen körperlicher Aktivität über das ganze Leben hinweg akkumuliert oder ob es bestimmte sensitive Perioden gibt, in denen der spätere Einfluss besonders ausgeprägt ist.

In der UK Medical Research Council National Survey of Health and Development wurde eine Kohorte von 2400 Männern und Frauen des Geburtsmonats März 1946 hinsichtlich der selbst berichteten sportlichen Freizeitaktivität im Alter von 36, 43 und 53 Jahren fortlaufend untersucht. Die Prüfung des körperlichen Zustands erfolgte jeweils



**Nur wer früh mit Bewegung anfängt, bleibt auch im Alter so fit.**

durch einfache Messungen der Griffstärke, der Balancefähigkeit im Stehen und der Zeit, die benötigt wird, um aus dem Stuhl aufzustehen. Die letzte Untersuchung erfolgte 2010.

Auch nach Korrektur für kovariante Faktoren bestand eine positive Assoziation des Grades der körperlichen Aktivität über das gesamte Leben hinweg für die Schnelligkeit, um aus dem Stuhl aufzustehen. Das Balancevermögen im Alter von 64 war ebenfalls mit diesen Eigenschaften bei den Messungen im Alter von 43 und 53 Jahren korreliert. Bei der Griffstärke bestand bei den Frauen kein Zusammenhang zwischen der Lebenszeitaktivität und dieser Fähigkeit der letzten Messung.

## ■ Kommentar

*Die Untersuchung belegt in einem guten methodischen Ansatz die nicht selbstverständliche Annahme, dass die Grundlage für körperliche Fitness im höheren Lebensalter bereits in den jüngeren Jahrzehnten gelegt wird. Neben den hier nicht untersuchten Herz-Kreislauf-Effekten kommt es gerade für die Vermeidung von oft fatalen Stürzen im Senium darauf an, dass ein gewisses Maß von Muskelkraft und die eng damit korrelierte Balancefähigkeit gewahrt werden. Entsprechende Therapieprogramme setzen in unserem mehr auf Reparatur als auf Prävention ausgelegten Gesundheitswesen erst ein, wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist. Soll der aufrechte Gang nicht zum Nachteil werden, so ist eine gewisse Funktionsfähigkeit der Muskulatur unbedingt vonnöten. (Zum Thema auch unser Schwerpunkt ab S. 38)*

H. S. FÜESSL ■

■ **R. Cooper et al.**  
(Korres.: Rachel Cooper, MRC Unit for Lifelong Health and Ageing, 33 Bedford Place, London, WC1B 5JU, r.cooper@nshd.mrc.ac.uk): Physical activity across adulthood and physical performance in midlife. *Am. J. Prevent. Med.* 41 (2011) 4, 376–384

# ACHTUNG:

Hier muss der Dummy durch eine Anzeige ersetzt werden !!