

Aktives Leben bietet viele Vorteile im hohen Alter

Auch bei über 75-jährigen kann regelmäßige Bewegung und der Verzicht auf Zigaretten noch lebensverlängernd wirken. Dies zeigt eine Longitudinal-Studie an US-Senioren. Die über 75-jährigen Bewohner zweier „Rentnergemeinden“ (retirement communities) in Clearwater, Florida, werden seit nunmehr 9 Jahren jährlich von Altersforschern besucht. Diese erkundigen sich nach den Lebensgewohnheiten der Senioren.



Es zeigte sich, dass rüstige Rentner eine höhere Lebenserwartung haben. Dabei kommt es weniger darauf an, wie viel Sport die Rentner trieben. Wichtig war nur, dass sie sich überhaupt bewegten. Laut Eva Kahana von der Case Western Reserve University in Cleveland/Ohio haben bereits häufige Spaziergänge oder ein wenig Golf eine günstige Auswirkung auf die Lebenserwartung. Die „proaktiven“ Rentner hatten auch signifikant weniger Einschränkungen im Alltagsleben. Sie waren mental gesünder und zeigten seltener Symptome einer Depression.

Der einzige weitere Prädiktor für eine höhere Lebenserwartung war der Verzicht auf Zigaretten. Nach Auskunft der Autoren ist dies die erste Studie, die eine günstige Wirkung einer „proaktiven“ Lebensweise im Alter belegt. Sie bestätigt die weit verbreitete Annahme, dass es auch im hohen Alter noch wichtig ist, dass die Menschen sich Ziele setzen und ein sinnerfülltes Leben haben.

Long-Term Impact of Preventive Proactivity on Quality of Life of the Old-Old Eva Kahana, PhD, Renee H. Lawrence, PhD, Boaz Kahana, PhD, Kyle Kercher, PhD, Amy Wisniewski, MA, Eleanor Stoller, PhD, Jordan Tobin, MD and Kurt Stange, MD, PhD; *Psychosomatic Medicine* (2002; 64: 382-394)