Einleitung

Was unser Körper über unsere Zukunft verrät

< 0,8 m/s	10 s	7000
Gehgeschwindigkeit: Darunter steigt das Risiko deutlich	auf einem Bein: ein einfacher und aufschlussreicher Test	Schritte pro Tag: Darüber nimmt der Nutzen ab 60 kaum noch zu

Ab 60 verraten einige einfache Übungen viel über Ihre körperlichen Reserven. Es sind keine Prognosen der Lebensdauer, sondern an großen Gruppen beobachtete Marker, die jeder zu Hause prüfen kann.

Die Gehgeschwindigkeit ist ein gut belegter Gesundheitsindikator. Ab 60 geht eine Geschwindigkeit unter etwa 0,8 m/s mit einem höheren Sterberisiko einher. Dieser Schwellenwert ist ein statistischer Indikator, keine individuelle Diagnose.[1]

Die Griffkraft spiegelt die gesamte Muskelkraft wider; ein schwacher Griff geht mit einem erhöhten Risiko für Tod und Herz-Kreislauf-Ereignisse einher.[2]

Ohne jede Stütze vom Boden aufstehen beansprucht Beine, Koordination und Gleichgewicht und zeigt, wie es um Kraft und Beweglichkeit steht.[3]

Zehn Sekunden auf einem Bein: Auch das Gleichgewicht ist ein Indikator. In einer Studie mit 51- bis 75-Jährigen ging die Unfähigkeit, zehn Sekunden auf einem Bein zu stehen, mit einer höheren Sterblichkeit in den folgenden sieben Jahren einher.[4]

Über den Tag verteilte Aktivität: Eine Stunde Sport gleicht langes Sitzen nicht ganz aus. Gartenarbeit, häufiges Aufstehen, kleine Einkäufe zu Fuß zählen mit; ab 60 nimmt der Nutzen für die Sterblichkeit ab etwa 7000 Schritten pro Tag kaum noch zu.[5]

Soziale Kontakte: Isolation und Einsamkeit gehen mit einer erhöhten Sterblichkeit einher, vergleichbar mit anerkannten Risikofaktoren wie dem Rauchen.[6]

Diese Ergebnisse sind statistische Zusammenhänge, keine individuellen Urteile. Gehen, Kraft, Gleichgewicht und soziale Kontakte lassen sich in jedem Alter pflegen. Bereitet Ihnen ein Test Mühe, kann Ihr Arzt nach der Ursache suchen. Dieses Buch zeigt, wie Ernährung und Bewegung Ihnen helfen, diese Fähigkeiten schon heute zu erhalten.

Anmerkungen

1 S. Studenski *et al.*, „Gait speed and survival in older adults“, *JAMA*, 2011, 305(1), S. 50-58 (34.485 Teilnehmende ab 65 Jahren, 9 Kohorten).

2 D. P. Leong *et al.*, „Prognostic value of grip strength: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study“, *Lancet*, 2015, 386(9990), S. 266-273.

3 L. B. B. Brito *et al.*, „Ability to sit and rise from the floor as a predictor of all-cause mortality“, *Eur J Prev Cardiol*, 2014, 21(7), S. 892-898 (Erwachsene von 51 bis 80 Jahren).

4 C. G. Araújo *et al.*, „Successful 10-second one-legged stance performance predicts survival in middle-aged and older individuals“, *Br J Sports Med*, 2022, 56(17), S. 975-980.

5 A. E. Paluch *et al.*, „Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts“, *Lancet Public Health*, 2022, 7(3), S. e219-e228; A. Biswas *et al.*, „Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis“, *Ann Intern Med*, 2015, 162(2), S. 123-132.

6 J. Holt-Lunstad, T. B. Smith, J. B. Layton, „Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review“, *PLoS Med*, 2010, 7(7), e1000316; J. Holt-Lunstad *et al.*, „Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review“, *Perspect Psychol Sci*, 2015, 10(2), S. 227-237.

