

Gehen verlängert Leben

k -- Hakim AA, Petrovitch H, Burchfiel CM et al. Effects of walking on mortality among nonsmoking retired men. *N Engl J Med* 1998 (8. Januar); 338: 94-9

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Matthias Egger

Studienziele

Man weiss verhältnismässig wenig über die Auswirkung von leichten körperlichen Aktivitäten auf die Lebensdauer. In dieser auf der hawaiianischen Insel Oahu durchgeführten Kohortenstudie wurde untersucht, ob die Mortalität bei älteren Männern beeinflusst wird, wenn sie regelmässig einige Kilometer täglich gehen.

Methoden

Das «Honolulu Heart Program» wurde zwischen 1980 bis 1982 begonnen und erfasste alle Todesfälle während den folgenden 12 Jahren. Aus dem Kollektiv dieser Studie wurden 707 nicht-rauchende Männer im Alter von 61 bis 81 Jahren ausgewählt. Beruflich noch aktive sowie körperlich behinderte Männer wurden ausgeschlossen. Die Probanden wurden in 3 Gruppen eingeteilt, je nach der durchschnittlichen Strecke, die sie täglich zurücklegten: Gruppe 1: bis zu 1,6 km, Gruppe 2: 1,6 bis 3,2 km und Gruppe 3: über 3,2 km.

Ergebnisse

Im Beobachtungszeitraum von 12 Jahren starben 208 Probanden, davon 33 an koronarer Herzkrankheit, 19 an Hirnschlag, 68 an Krebs und 88 an anderen Ursachen. Die Gesamt-Mortalität in der Gruppe mit der geringsten Aktivität (43,1%) war signifikant höher als in der 2. Gruppe (27,7%) und in der 3. Gruppe (21,5%). Männer mit einer täglichen Gehstrecke von weniger als 1,6 km starben rund dreimal häufiger an einem Herzinfarkt oder einem Hirnschlag als Männer mit einer Gehstrecke über 3,2 km. Dieses Resultat beruht aber auf kleinen Zahlen und ist statistisch nicht signifikant. Bei den Krebs-Todesfällen ergab sich dagegen ein signifikanter Unterschied: 13,4% Krebstote in der ersten und nur 5,3% Krebstote in der dritten Gruppe. In der Gruppe der wenig aktiven Männer waren nach 7 Jahren rund 20% gestorben, eine Zahl, die in der Gruppe mit einer Gehstrecke von mehr als 3,2 km/Tag erst nach 12 Jahren erreicht wurde.

Schlussfolgerungen

Bei rüstigen Nichtraucher im Alter von 61 bis 81 Jahren vermag eine leichte körperliche Tätigkeit wie Gehen von einigen Kilometern pro Tag die Mortalität wesentlich zu senken. Aktive ältere Leute sterben seltener an Krebs, an Herzinfarkt und an Hirnschlag. Welche Mechanismen den positiven Effekt des Gehens bewirken, ist unklar. In einer Vergleichsgruppe mit Rauchern zeigte sich ebenfalls ein Nutzen des Gehens, aber in geringerem Ausmass. Älteren Personen kann geraten werden, täglich einige Kilometer zu gehen. Diese einfache Massnahme

zur Lebensverlängerung ist sicher leichter zu befolgen als intensive sportliche Aktivitäten.

Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit ist seit langem bekannt. Eine klassische Studie wurde in den fünfziger Jahren bei den Fahrern und Kondukteuren der Londoner Doppeldecker-Busse durchgeführt: die Inzidenz der koronaren Herzkrankheit war bei den Kondukteuren (die den ganzen Tag Treppen steigen) um die Hälfte reduziert. Körperliche Aktivität wirkt günstig auf eine Vielzahl wichtiger Risikofaktoren (Lipide, Blutdruck, Insulinresistenz, Gewicht, Knochendichte), was den Zusammenhang zum Teil erklären dürfte. In der vorliegenden Studie dürften allerdings Selektionseffekte mitspielen. Wer sich aufgrund einer bestehenden Erkrankung nicht gut fühlt, geht auch seltener spazieren.

Forciertes Gehen sollte älteren Menschen jedoch nicht generell empfohlen werden. Eine randomisierte Studie zeigte vor kurzem, dass wohl der Verlust an Knochendichte etwas gebremst wurde, die Häufigkeit von Stürzen jedoch deutlich zunahm.¹

Matthias Egger

1 Ebrahim S, Thompson PW, Baskaran V, Evans IK. Randomized placebocontrolled trial of brisk walking in the prevention of postmenopausal osteoporosis. *Age Ageing* 1997; 26: 253-60.