

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2009-2010)

Heft: 106

Rubrik: Altersmythos : langer Schlaf

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Altersmythos

Langer Schlaf

Altersmythos

Lange Schlafdauer ist gesund.

Wirklichkeit:

Mehr als 8 Stunden Schlaf pro Nacht erhöht das Risiko für funktionelle Unselbständigkeit, ähnlich wie subjektive schlechte Gesundheit, stärker als Rauchen und geringe Bildung, proteinarme Ernährung mit wenig Omega-3-Fettsäuren.

Begründung:

In der japanischen OHASAMA-Studie wurden 1 050 gesunde, nicht behinderte über 60-Jährige 8 Jahre lang prospektiv untersucht.

- 238 (= 23 %) entwickelten Behinderungen in höheren instrumentellen Alltagsfunktionen (AIADL, insbesondere Haushaltaktivitäten (IADL), sowie soziale Aktivitäten und intellektuelle Aktivitäten, wie lesen und Radio hören).
- Folgende 5 Faktoren, initial erhoben, waren unabhängige Risikofaktoren für AIADL-Behinderungen 8 Jahre später (in mindestens 2 von 13 AIADL-Bereichen nicht mehr selbständig):
 - Höheres Alter (RR 1,1, 95 % CI 1,1 bis 1,14) pro Jahr älter.
 - Zigaretten rauchen (RR 1,7, 95 % CI 1,1 bis 2,6)
 - Weniger als 10 Jahre Schulbildung (RR 1,6, 95 % CI, 1,1 - 2,4)
 - Mehr als 8 Stunden Schlaf pro Nacht im subjektiven Selbstbericht (RR 2,15, 95 % CI 1,5 bis 3,1)
 - Geringe Gesundheitsselbsteinschätzung (RR 1,9, 95 % CI 1,4 - 2,7)

Als signifikant prädiktive Ernährungsfaktoren gaben sich proteinarme Ernährung und geringer Gehalt der Ernährung mit Omega 3-Fettsäuren.

Tsubota-Utsugi M et al (2009): Predictor of decline in higher-levels functional capacity among elderly japanese: The OHASAMA-Study. J of nutrition, health & aging 13, suppl. 1, 164 - 165