

# **Alter, gesundes Alter und körperliche Aktivität**

## **Aber ja, das ist gut zu schaffen!**

Menschen (3454 Frauen und Männer), die ca. 64 Jahre alt sind (63,7 + 8,9 Jahre am Beginn der 8 Jahres Verlaufsstudie (Follow-up)) ziehen aus körperlichen Aktivitäten

**(moderate bis starke körperliche Aktivitäten mindestens einmal pro**

**Woche)**, die sie bisher regelmäßig durchführten oder am Studienanfang

beginnen, einen gesundheitlichen Nutzen in Bezug auf ein gesundes Altern

(healthy aging)

Ein *gesundes Altern* liegt vor, wenn folgende Merkmale in dem achtjährigen

Untersuchungszeitraum vorhanden waren.

**Keine Entwicklung gravierender chronischer Erkrankungen**

**Keine depressiven Symptome**

**Keine körperlichen Störungen**

**Keine geistigen (kognitiven) Einschränkungen**

**Fähigkeit soziale Verbindungen aufrechtzuerhalten**

Diese Kriterien erfüllten 19,3% der Teilnehmer.

Die Chance gesund zu altern, war bei den **körperlich aktiven älteren Personen**

**um das ca. Dreifache bis Vierfache erhöht** im Vergleich zu körperlich

inaktiven Personen.