

Gehgeschwindigkeit als Indikator der Überlebenszeit

In einer Metaanalyse von neun Kohortenstudien konnte errechnet werden, daß die Zunahme der Gehgeschwindigkeit um jeweils 1 m/sec die Überlebenswahrscheinlichkeit im Beobachtungszeitraum von etwa 12 Jahren um 12% erhöht. Die neun Kohorten umfassten insgesamt 34.485 Männer und Frauen über 65 Jahren im mittleren Alter von 73,5 Jahren. Während der Beobachtungszeit verstarben 17.528 Probanden. Dabei lag die Überlebenswahrscheinlichkeit für fünf Jahre bei 85 %, die für zehn bei 60 %. Die Gehgeschwindigkeit wurde mit der Stoppuhr aus dem Stand über 4 Meter gemessen. In allen neun Studien war die Gehgeschwindigkeit mit der Überlebenszeit signifikant korreliert und in der Metaanalyse auch unabhängig von Körpergröße, BMI, Geschlecht, Rauchen, systolischem Blutdruck, Vorerkrankungen, früheren Krankenhausaufenthalten und weiteren bekannten Risiken erhöhter Sterblichkeit. Der Test ist objektiv, einfach durchzuführen, preiswert und leicht zu interpretieren. Er könnte andere klinische Untersuchungen bei älteren Menschen ergänzen und eine Hilfe für die individuelle Behandlung sein. Die Steigerung der Gehgeschwindigkeit könnte vielleicht die Gesundheit verbessern und die Überlebenszeit verlängern. Die Autoren schreiben jedoch, daß ihre Ergebnisse keinen ursächlichen Zusammenhang zwischen Gehgeschwindigkeit und Überleben belegen.

Studenski S., et al, Gait speed and survival in older adults. JAMA 2011; 305: 50 - 58