

Schrittempo und Lebenserwartung

Reto Krapf



In meinem Editorial vom 10. August 2011 [1] habe ich die Frage aufgeworfen, inwiefern die mit grosser Wahrscheinlichkeit zu erwartende Langlebigkeit die Lebensplanung junger Erwachsener beeinflusst oder beeinflussen sollte. Eine Antwort auf die Frage muss aber auch der ältere Mensch geben, da er in der Phase nach der Pensionierung sein Leben sinnvoll gestalten soll. Diese Gestaltung hängt natürlich von der wahrscheinlichen Lebenserwartung ab: Je länger diese ist, desto eher lohnt es sich, etwas Neues anzufangen. Auch die ärztliche Betreuung und namentlich die Planung gewisser Therapien werden von der Überlebensprognose erheblich mitbeeinflusst. Im nichtmedizinischen Bereich ist die Überlebensprognose ein wichtiger Faktor für die Finanzierung des Altenteils und die frühzeitige Prävention der möglichen Verarmung wegen Langlebigkeit.

Alter und Geschlecht sind wesentliche, aber ungenügende Prognosefaktoren der Lebenserwartung. Aber Prognosemodelle, welche eine Reihe von gesundheitsbezogenen Parametern verwenden, sind komplex und werden in der Praxis nicht oft angewendet.

Es scheint nun, dass die einfache Bestimmung der spontanen Schrittempo zusammen mit Alter und Geschlecht eine sehr gute Prognose des weiteren Überlebens ergibt [2]. Wie in der Abbildung 1 für Männer (links) und Frauen (rechts) illustriert, wird das weitere Überleben für jedes Lebensalter über 65 Jahre hochsignifikant und quasi «dosisabhängig» (je schneller, je länger) von der Schrittempo mitbestimmt. Eine Frau im Alter 65 und einem Schrittempo von 1,6 Metern pro Sekunde oder mehr hat eine durchschnittliche Lebenserwartung von mehr als 40 Jahren, während eine Frau

mit einem (sehr) schleppenden Gang von 0,2 Metern pro Sekunde eine Lebenserwartung von noch 13 Jahren hat.

Die Schrittempo könnte mit einer Stoppuhr auf einer 4 Meter langen Gehstrecke wohl in jeder Praxis einfach und schnell bestimmt werden und so wichtige Informationen liefern. Die Individuen werden aus dem Stand ohne weitere Instruktionen aufgefordert, ihr normales Gehen («wie auf der Strasse») aufzunehmen.

Ich brauche in diesem Rahmen nicht auf die vielen Gründe eingehen, welche erklären, warum die Schrittempo mit dem Gesundheitszustand korreliert. Die Bestimmung kann deshalb Hinweise für die Lebenserwartung geben. Die Daten dieser Studie [2] zeigen auch, dass bei Schrittempo über 0,8 Meter pro Sekunde die Lebenserwartung über dem Median liegt und Schrittempo über 1,0 und vor allem über 1,2 Meter pro Sekunde mit einer weit überdurchschnittlichen Lebenserwartung assoziiert sind, so dass ein prognostisch wichtiger Cut-off zu existieren scheint. Interessant für den Hausarzt wird auch sein, ob sich die Schrittempo beim gleichen Patienten entsprechend dem Nomogramm in der Abbildung verändert oder ob gegebene Behandlungen die Schrittempo wieder beschleunigen und damit (?) die Lebenserwartung beeinflussen.

Literatur

- 1 Krapf R. Wie soll ein junger Mensch heute sein Leben planen? Schweiz Med Forum. 2011;11(32/33):535.
- 2 Studenski S, Perera S, Patel K, Rosano C, Faulkner K, et al. Gait speed and survival in older adults. JAMA. 2011;305:50–8. doi: 10.1001/jama.2010.1923.

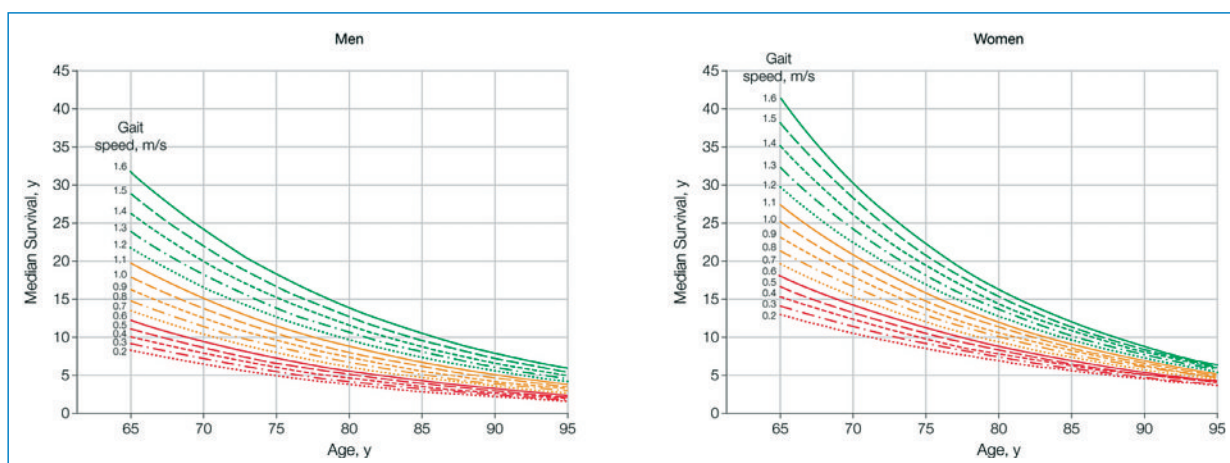


Abbildung 1

Prognostizierte mediane Lebenserwartung nach Alter und Schrittempo. Aus: Studenski S, Perera S, Patel K, Rosano C, Faulkner K, et al. Gait speed and survival in older adults. JAMA. 2011;305:50–8. Nachdruck mit freundlicher Genehmigung. © 2011 American Medical Association. All rights reserved.