



**Prof. Dr. med.  
H. S. Füeßl**  
Isar-Amper-  
Klinikum,  
Kl. München-Ost,  
Haar



**Prof. Dr. med.  
K. Malberg**  
Immunologie,  
Dresden-  
Loschwitz



**Dr. med.  
P. Stiefelhagen**  
Westerwald  
Krankenhaus,  
Hachenburg

## Ganggeschwindigkeit als Indikator für den Lebensfaden

**Bei Personen über 65 Jahren ist die einfach zu bestimmende Gehgeschwindigkeit auf einer kurzen Strecke ein wichtiger prädiktiver Parameter für das Überleben.**

— Die Daten von neun geriatrischen Kohortenstudien der Jahre 1986–2000 mit insgesamt 34 485 selbstständig lebenden Personen über 65 Jahren wurden im Hinblick auf die Ganggeschwindigkeit und die Lebenserwartung der untersuchten Probanden analysiert. Die Analyse wurde in den Jahren 2009 und 2010 vorgenommen, sodass man auf Beobachtungszeiträume zwischen sechs und 21 Jahren kam. 1765 Personen waren bei Studienbeginn bereits über 85 Jahre alt.

Die Gehgeschwindigkeit erstreckte sich über einen weiten Bereich von unter 0,4 m/s bis zu mehr als 1,4 m/s. Das Durchschnittsalter sämtlicher Personen betrug  $73,5 \pm 5,9$  Jahre, 59,6% der untersuchten Personen waren Frauen. Die durchschnittliche Ganggeschwindigkeit sämtlicher Probanden lag bei  $0,92 \pm 0,27$  m/s. Insgesamt kam es im Beobachtungszeitraum zu 17 528 Todesfällen. Fünf Jahre nach Aufnahme in die Studie

waren noch 84,8%, zehn Jahre danach noch 59,7% der Untersuchten am Leben.

In allen Studien zeigte sich eine klare Assoziation zwischen dem Überleben und der Ganggeschwindigkeit. Über das gesamte Spektrum der festgestellten Gehgeschwindigkeiten nahm die Lebenserwartung mit steigender Geschwindigkeit zu, wobei bereits Unterschiede von jeweils 0,1 m/s sich in einer



**Auf der letzten Wegstrecke geht es nur noch langsam voran.**

signifikanten Verlängerung der Lebenserwartung auswirkten.

### **Kommentar**

*Die Gehgeschwindigkeit kann auch von nicht professionellem Personal auf einfache Weise festgestellt werden. Es genügen eine Gehstrecke von wenigen Metern und eine Stoppuhr. Gehen scheint ein sehr einfacher, aber dennoch guter Globaltest für die Funktionsfähigkeit und das komplexe Zusammenspiel verschiedener Organsysteme zu sein, die für den Gesundheitszustand und die Lebenserwartung einer Person eine Rolle spielen. Beim Gehen werden das Herz-Kreislauf-, das muskuloskeletäre und das zentralnervöse System mit einbezogen. Wegen des klaren Zusammenhangs mit der Lebenserwartung könnte die Gehgeschwindigkeit bei der Entscheidung für oder gegen therapeutische Eingriffe, die Festlegung der möglichen Betreuungsstufe und der Gesamtprognose durchaus einen wertvollen Beitrag leisten.*

**H. S. FÜESSL ■**

■ **S. Studenski et al.**  
(Stephanie Studenski MD, Kaufman Bldg, Ste 500, 3471 Fifth Ave, Pittsburgh, PA 15143, sas33@pitt.edu): Gait speed and survival in older adults. JAMA 305 (2011) 1, 50–58