



Die 10-Sekunden-Diagnose

Flamingos können es im Schlaf – für uns hingegen ist es oft schon im wachen Zustand schwer genug: auf einem Bein stehen. Was im Kindesalter meist noch ohne grosse Anstrengung gelingt, wird mit zunehmendem Alter mühsamer. Irgendwann in den 50ern fällt es dann immer schwerer, das Gleichgewicht zu halten, und das Risiko für Stürze und weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen nimmt zu. Gibt es da einen Zusammenhang?

Um das herauszufinden, eruierten brasilianische Wissenschaftler bei über 1700 Freiwilligen zwischen 51 und 75 Jahren, wie lange diese auf einem Bein stehen können. Die Teilnehmer hatten drei Versuche, der Standardisierung halber mit hängenden Armen, den Fussrücken des gehobenen Beines an die Wade des Standbeins gedrückt. Rund ein Fünftel war nicht in der Lage, das Gleichgewicht mindestens 10 Sekunden lang zu halten. Jenseits der 50 scheint sich die Wahrscheinlichkeit, Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht zu entwickeln, etwa alle 5 Jahre zu verdoppeln.

Innerhalb der im Mittel 7-jährigen Nachbeobachtungszeit starben 123 der Teilnehmer, 17,5 Prozent von denen, die Schwierigkeiten mit der Balance hatten und 4,5 Prozent von denen, die den Einbeinstand erfolgreich absolvierten. Die Wahrscheinlichkeit, innerhalb der nächsten 10 Jahre zu sterben, war unter Ersteren um 84 Prozent erhöht.

Diejenigen, denen es an Gleichgewichtsgefühl oder/und Training mangelte, scheinen insgesamt weniger gesund zu sein, so die Forscher, deutlich häufiger litten sie unter einem Typ-2-Diabetes, Adipositas, Bluthochdruck, hatten ein ungünstiges Lipidprofil sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch wenn die Teilnehmer mehrheitlich nicht an den Folgen eines Sturzes starben, sondern einem Krebsleiden oder ihren kardiovaskulären Erkrankungen erlagen, scheint der Ausgang der Untersuchung jenseits der bekannten demografischen und klinischen Parameter einen relevanten Hinweis auf die Prognose zu erlauben.

Araujo und Kollegen empfehlen daher, unabhängig von der klinischen Situation bei allen jenseits der 50 zu testen, ob sie mindestens 10 Sekunden auf einem Bein stehen können, zusammen mit der routinemässigen Messung von Grösse, Gewicht und Blutdruck. Sollte das Ergebnis unbefriedigend sein, könne man diese Fähigkeit immerhin gezielt trainieren und damit die Lebensqualität verbessern. Und wann haben Sie zuletzt auf einem Bein gestanden?

In dieser Ausgabe mit Schwerpunkt Altersmedizin finden Sie noch weitere Informationen zur Diagnose und Behandlung Ihrer älteren Patienten. Daten Sie sich up! ▲

Christine Mücke

Araujo CG et al.: Successful 10-second one-legged stance performance predicts survival in middle-aged and older individuals. Br J Sports Med. 2022;bjsports-2021-105360.