

Evidenzbasierte Wege zu gesundem Altern: Ernährung, Bewegung, Schlaf und Prävention im Fokus

Datum: 20.07.2026

Original Titel:

Evidence-Based Pathways to Healthy Aging: A Systematic Review and Meta-analysis of Lifestyle Interventions for Longevity and Well-Being

Kurz & fundiert

- Alterung: Welche Gewohnheiten haben positiven Einfluss?
- Systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse von 35 randomisierten kontrollierten Studien mit 25 000 Teilnehmern
- Analyse von Ernährung, körperliche und geistige Aktivität, soziale Beziehungen, Schlaf und klinische Parameter
- Lebensstilinterventionen können Lebenserwartung, kognitive Leistungsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden fördern

MedWiss – Ein systematischer Review mit Metaanalyse von 35 randomisierten Studien zeigte auf, welche evidenzbasierten Wege gesundes Altern fördern können. Wer auf Ernährung, Bewegung, geistige Aktivität, soziale Kontakte, guten Schlaf und regelmäßige Vorsorge setzt, kann demnach seine Lebenserwartung steigern, die geistige Fitness erhalten und die Lebensqualität im Alter verbessern.

Altern ist ein natürlicher biologischer Prozess, der Verlauf des Alterns und dessen gesundheitliche Auswirkungen auf den einzelnen Menschen können jedoch erheblich variieren. In den vergangenen Jahrzehnten wurde intensiv erforscht, welche Lebensstilfaktoren nicht nur mit einer höheren Lebenserwartung, sondern auch mit gesundem Altern verbunden sind.

Alterung: Welche Gewohnheiten haben positiven Einfluss?

Das Ziel einer systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse war die Analyse der Auswirkungen multidimensionaler Lebensstilinterventionen auf altersbezogene Gesundheitsparameter. Untersucht wurden insbesondere die kognitive Leistungsfähigkeit, die körperliche Gesundheit, das emotionale Wohlbefinden sowie die Lebenserwartung. In die Analyse wurden randomisierte kontrollierte Studien aus dem Zeitraum von 2014 – 2024 eingeschlossen. Die Literaturrecherche erfolgte anhand von Begriffen wie „gesundes Altern“, „Ernährung“, „körperliche Aktivität“, „psychische Gesundheit“, „soziale Beziehungen“ und „präventive Gesundheitsversorgung“. Berücksichtigt wurden Studien mit Menschen ab 50 Jahren, die mindestens eine Lebensstilintervention untersuchten und gesundheits- oder altersbezogene Endpunkte berichteten.

Systematischer Review und Metaanalyse über 35 Studien

Insgesamt wurden 35 randomisierte kontrollierte Studien mit etwa 25 000 Studienteilnehmern ausgewertet. Im Bereich Ernährung waren die mediterrane Ernährung, antioxidantienreiche Lebensmittel sowie eine erhöhte Proteinzufuhr mit positiven kardiovaskulären Effekten verbunden (Relatives Risiko, RR: 0,78). Darüber hinaus zeigte sich eine geringere kognitive Verschlechterung (Odds Ratio, OR: 0,72) sowie eine Verbesserung der Muskelmasse (Mittelwertdifferenz, MD: 0,45). Ausdauertraining und Krafttraining verbesserten die kardiorespiratorische Fitness, gemessen anhand einer Mittelwertdifferenz der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂max) von 3,6 ml/kg/min, gleichzeitig verringerte sich das Risiko für Gebrechlichkeit (RR: 0,67) in der Studienübersicht.

Ernährung, Sport, Soziales und Förderung der Psyche relevant

Interventionen zur Förderung der psychischen Gesundheit, insbesondere kognitive Anregung und Achtsamkeitsprogramme, waren mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden (OR: 0,75). Zudem reduzierte sich das wahrgenommene Stressniveau (MD: -0,65).

Maßnahmen zur Förderung sozialer Netzwerke, Unterstützung von Freunden und gemeinschaftliches Engagement, senkten die Anfälligkeit für Depressionen um 30 % (RR: 0,70). Gleichzeitig verbesserten sie die allgemeine Lebenszufriedenheit (MD: 0,55).

Programme zur Raucherentwöhnung reduzierten das Risiko kardiovaskulärer Ereignisse (OR: 0,68). Darüber hinaus war ein moderater Alkoholkonsum mit einer besseren Leberfunktion assoziiert (MD: -0,38).

Eine Schlafdauer von 7 bis 8 Stunden war mit einem um 25 % geringeren Risiko für kognitive Verschlechterungen verbunden (RR: 0,75). Die Kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I) erwies sich zudem als wirksam zur Verbesserung der Schlafqualität (MD: 0,74).

Rauchentwöhnung und Vorsorge förderten Langlebigkeit

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen reduzierten die Zahl unentdeckter chronischer Erkrankungen um 40 % (RR: 0,60). Zusätzlich führten Impfprogramme zu einer Verringerung von Krankenhauseinweisungen auf Grund einer Influenza um 52 % (OR: 0,58).

Lebensstilinterventionen leisten wichtigen Beitrag zu gesundem Altern

Die Ergebnisse liefern Hinweise darauf, dass Lebensstilinterventionen einen wesentlichen Beitrag zur Förderung von Lebenserwartung, kognitiver Leistungsfähigkeit und allgemeinem Wohlbefinden leisten können. Die größten Vorteile zur Verzögerung altersbedingter Veränderungen ergaben sich demnach durch die Kombination mehrerer gesundheitsfördernder Faktoren. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, geistige Anregung, stabile soziale Beziehungen, ausreichender Schlaf sowie eine präventive Gesundheitsversorgung, so das Resümee der Autoren.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Joshi S, Jabade M, Nadaf H, Salve P. Evidence-Based Pathways to Healthy Aging: A Systematic Review and Meta-analysis of Lifestyle Interventions for Longevity and Well-Being. Invest Educ Enferm. 2025 Sep;43(3):e06. doi: 10.17533/udea.iee.v43n3e06. PMID: 41289530; PMCID: PMC12674651.