

Starke Muskeln lassen Frauen länger leben

Datum: 16.03.2026

Original Titel:

Muscular Strength and Mortality in Women Aged 63 to 99 Years.

Kurz & fundiert

- Welche Rolle spielt Muskelkraft für Frauen in höherem Alter?
- Kohortenstudie mit 5 472 Frauen zwischen 63 und 99 Jahren
- Messung von Handgriffstärke und Zeit zum Aufstehen vom Stuhlsitz
- Berücksichtigung von aerober sportlicher Betätigung (z. B. Ausdauersport), Sitzdauer und Fitness
- Größere Muskelkraft mit geringerer Sterblichkeit assoziiert
- Muskelkraft relevanter Marker für Langlebigkeit

MedWiss - Eine prospektive Kohortenstudie mit 5 472 Frauen fand, dass größere Muskelkraft bei älteren Frauen mit niedrigerem Sterberisiko assoziiert ist. Der Zusammenhang blieb auch bestehen, wenn körperlicher Aktivität, Gehgeschwindigkeit, durchschnittliche Sitzdauer und systemische Entzündungsprozesse berücksichtigt wurden. Demnach kann eine Messung der Muskelkraft und womöglich deren Förderung sinnvoll sein, um gesundes Altern zu unterstützen.

Körperliche Fitness spielt eine relevante Rolle gerade auch in zunehmendem Alter. Speziell Muskelkraft könnte hierbei zentral sein, deuteten frühere Studien an. Muskelkraft, speziell die Handgriffstärke, kann mit einfachen Mitteln in der Alltagspraxis ermittelt werden. Wissenschaftler untersuchten daher nun, ob Muskelkraft ein Marker für Langlebigkeit sein könnte und fokussierten in ihrer Studie auf Frauen.

Welche Rolle spielt Muskelkraft für Frauen in höherem Alter?

Wissenschaftler analysierten in einer prospektiven Kohortenstudie (Objective Physical Activity and Cardiovascular Health study) Frauen im Alter von 63 bis 99 Jahren. Teilnehmerinnen wurden zwischen März 2012 und April 2014 gewonnen, abschließende Daten wurden bis Februar 2023 erhoben. Die Frauen führten körperliche Fitnessstests durch und nutzten über 7 Tage einen Bewegungstracker.

Die Studie ermittelte die Handgriffstärke der dominanten Hand in kg in 4 Abschnitten (Quartil 1: < 14; Quartil 2: 14 - 19; Quartil 3: 19 - 24; Quartil 4: > 24). Als zweites Maß wurde die Zeit (Sekunden) bis zum Aufstehen aus dem Sitzen erfasst (Quartil 1: > 16,7; Quartil 2: 16,6 - 13,7; Quartil 3: 13,6 - 11,2; Quartil 4: ≤ 11,1). Als Studienendpunkt wurde die Sterblichkeit aus allen

Gründen untersucht.

Prospektive Kohortenstudie mit 5 472 Frauen zwischen 63 und 99 Jahren

Insgesamt nahmen 5 472 Frauen im durchschnittlichen Alter von 78,7 Jahren (+/- 6,7 Jahre) an der Studie teil. Die Nachbeobachtung erfolgte im Schnitt für 8,4 Jahre (+/- 2,4 Jahre). Es kam im Studienzeitraum zu 1 964 Todesfällen. Bei Berücksichtigung von Alter zu Beginn sowie soziodemographischen, Lebensstil- und klinischen Faktoren, zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen höherer Muskelkraft und geringerem Sterberisiko (Trend über mehrere Quartile der Handgriffstärke: $p < 0,001$). Auch eine kürzere Zeit, aus dem Sitz auf einem Stuhl aufzustehen, war mit geringerer Sterblichkeit assoziiert (Trend über mehrere Quartile: $p < 0,001$).

Sterblichkeitsrisiko je nach Handgriffstärke (vs. niedrigstes Handgriff-Quartil):

- Quartil 2: Hazard Ratio, HR: 0,94; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,85 - 1,06
- Quartil 3: HR: 0,85; 95 % KI: 0,75 - 0,97
- Quartil 4: HR: 0,67; 95 % KI: 0,58 - 0,78

Zeit, aus dem Sitz auf einem Stuhl aufzustehen (vs. längstes Quartil):

- Quartil 2: HR: 0,79; 95 % KI: 0,69 - 0,88
- Quartil 3: HR: 0,76; 95 % KI: 0,67 - 0,87
- Quartil 4: HR: 0,63; 95 % KI: 0,54 - 0,73

Die Assoziation blieb auch bei Berücksichtigung der sitzend verbrachten Zeit, moderat bis anstrengender körperlicher Aktivität, der Gehgeschwindigkeit sowie eines Markers für entzündliche Prozesse bestehen.

Größere Muskelkraft mit geringerer Sterblichkeit assoziiert

Die Autoren schließen, dass größere Muskelkraft bei älteren Frauen mit niedrigerem Sterberisiko assoziiert ist. Der Zusammenhang blieb auch bestehen, wenn körperlicher Aktivität, Gehgeschwindigkeit, durchschnittliche Sitzdauer und systemische Entzündungsprozesse berücksichtigt wurden. Demnach kann eine Messung der Muskelkraft und womöglich deren Förderung sinnvoll sein, um gesundes Altern zu unterstützen.

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

Referenzen:

LaMonte MJ, Hyde ET, Nguyen S, Castro E, Seguin-Fowler RA, Eaton CB, Miller CR, Di C, Stefanick ML, LaCroix AZ. Muscular Strength and Mortality in Women Aged 63 to 99 Years. JAMA Netw Open. 2026 Feb 2;9(2):e2559367. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2025.59367. PMID: 41686437; PMCID: PMC12905654.