

## Gesund leben wird belohnt

**Eigentlich weiß man, dass Rauchen, Alkoholkonsum, Bewegung und die Art der Ernährung die Gesundheit und Lebenserwartung beeinflussen. Doch oft sind die einzelnen Informationen reichlich verwirrend und wenig hilfreich. Was ist zum Beispiel eine gesunde Ernährung? Und wie viel Alkohol ist akzeptabel? Oder ist Freizeitsport für einen Briefträger genauso wichtig wie für einen Büromenschen? Und nicht zuletzt: Wie spielen einzelne Faktoren zusammen und gibt es einfach zu befolgende Tipps?**

Eine zehn Länder umfassende Großstudie soll fehlende Antworten liefern. Ihr erster Teil bestätigt jetzt, dass wer gesund lebt auch länger lebt.<sup>1</sup> Das ist zwar keine neue Erkenntnis, wurde aber zuvor noch nie so umfassend überprüft und bestätigt. Dazu hat man zwischen 1993 und 1997 bei mehr als 25.000 Männern und Frauen zwischen 45 und 49 Jahren aus der Region Norfolk (Großbritannien) Gesundheit und Lebensstil mit einem Fragebogen erfasst, Größe und Körpergewicht bestimmt sowie jedem eine Blutprobe entnommen. Schließlich vergaben die Untersucher maximal vier Punkte: Je einen Punkt für Nichtrauchen, für körperliche Aktivität (nicht sitzende Berufstätigkeit oder Freizeitsport), für mäßigen Alkoholenuss (wöchentlich zwischen 1 bis 14 Gläser Bier, Wein oder eine entsprechende Alkoholmenge in anderen Getränken) und für mindestens fünf Portionen mit Obst und Gemüse täglich. Mit Hilfe des Vitamin-C-Gehaltes in der Blutprobe wurde der Verzehr von Obst und Gemüse überprüft.

Die positiven Auswirkungen dieser vier Faktoren sind einzeln bereits gut untersucht. Jetzt ging es darum, wie sich die Faktoren zusammengenommen auf die Lebenserwartung auswirken. Dazu wurden die Studienteilnehmer im Schnitt elf Jahre weiterbeobachtet.



Foto: Jörg Schaber

Die Ergebnisse veranschaulichen, wie sehr vernünftiges Verhalten das Leben verlängert. Je mehr Gesundheitspunkte ein Teilnehmer erzielte, desto größer war die Wahrscheinlichkeit, dass er am Ende des Beobachtungszeitraums der Studie noch nicht gestorben war: Von den Personen mit vier Gesundheitspunkten lebten noch 95 von 100, bei drei Punkten waren es 92 von 100, bei zwei Punkten 88 von 100, bei einem Punkt 84 von 100 und bei null Punkten lediglich 75 von 100.

### Auch Kranke profitieren

Übrigens profitieren auch Menschen mit Gesundheitsproblemen wie chronisch Kranke und Übergewichtige von gesunder Lebensweise: Sie können durch Nichtrauchen, Obst

## Die Gesundheits-Punkte

- *Nichtrauchen*
- *Körperliche Aktivität: nicht sitzende Berufstätigkeit oder Freizeitsport mindestens eine halbe Stunde am Tag \**
- *Mäßiger Alkoholenuss: wöchentlich zwischen 1 bis 14 Gläser Bier, Wein oder eine entsprechende Alkoholmenge in anderen Getränken*
- *Obst und Gemüse: mindestens fünf Portionen mit Obst oder Gemüse täglich*

*\* Dabei kommt es nicht so sehr auf sportliche Höchstleistungen an, sondern darauf, dass man sich regelmäßig ein bisschen anstrengt. Ob man einen körperlich anstrengenden Job hat oder z.B. in seiner Freizeit Fahrrad fährt, spielt keine Rolle.*

und Gemüse, geringen Alkoholenuss und Bewegung ihr Leben verlängern.

Der Herausgeber der Zeitschrift, in der die Studie veröffentlicht wurde, kommentiert das Ergebnis so: Ein Mensch mit null Punkten hat das selbe Risiko zu sterben wie eine Person mit vier Punkten, die schon 14 Jahre älter ist. In dieser Größenordnung könnte sich eine gesunde Lebensweise auswirken – eine Lebensweise, die übrigens ohne die heute allerorten angepriesenen „Nahrungsergänzungsmittel“ oder Vitaminpillen auskommt. Solche Produkte haben wir schon mehrfach als Geldverschwendung gebrandmarkt.<sup>2</sup>

1 Khaw, K.T. et al.: Combined Impact of Health Behaviours and Mortality in Men and Women: The EPIC-Norfolk Prospective Population Study. PLOS Medicine 2008; Vol 5 No 1 e <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.0050012>

2 GPSP 2/05, 8; 2/06, 9; 1/07, 4; 6/07, 15 und Quacksalberei GPSP 6/06, 7