

Gesund leben: So gewinnen Sie zehn Jahre Lebenszeit!

Eine aktuelle Studie zeigt, dass der Verzicht auf Diabetes und Rauchen die Lebenserwartung um über zehn Jahre steigern kann.



Dolomitenstadt, Österreich - In einer aktuellen Studie, die im **New England Journal of Medicine** veröffentlicht wurde, wird deutlich, wie entscheidend die Vermeidung bestimmter Risikofaktoren für die Lebenserwartung ist. Fünf Schlüsselrisikofaktoren – Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und Gewichtsprobleme – sind weltweit für etwa 50% der Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich. Fazit der Studie ist, dass 50-Jährige, die nicht rauchen und keinen Diabetes haben, ihre Lebenserwartung um mehr als ein Jahrzehnt erhöhen können.

Die Schlüsselrisiken sind nicht nur für die individuelle Gesundheit von Bedeutung. Laut dem **Robert Koch-Institut**

stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen die führende Todesursache in Deutschland dar und verursachen etwa 40% aller Sterbefälle. Eine wesentliche Herausforderung darstellen die hohen gesellschaftlichen Kosten, die mit der Behandlung dieser Erkrankungen verbunden sind, die in Deutschland allein 46 Milliarden Euro betragen.

Risikofaktoren und deren Einfluss

Laut den Forschungsergebnissen liegt das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erkranken, bei Frauen, die alle genannten Risikofaktoren vermeiden, bei 13%, während es bei Männern 21% beträgt. Bei Vorliegen aller fünf Risikofaktoren steigt dieses Risiko signifikant auf 24% für Frauen und 38% für Männer. Dies spiegelt die weitreichenden gesundheitlichen Konsequenzen wider, die mit ungesundem Verhalten einhergehen. Diabetes und Rauchen sind dabei die kritischsten Faktoren.

Die Untersuchung zeigt, dass Frauen, die nicht rauchen, im Durchschnitt 5,5 Jahre länger leben, bevor sie an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, während es bei Männern 4,8 Jahre sind. Bei der Vermeidung von Typ-2-Diabetes beträgt die Lebenserwartung um 4,7 Jahre für Frauen und 4,2 Jahre für Männer.

Gesunde Lebensweise und Prävention

Ein gesundheitsbewusstes Verhalten, einschließlich einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung, kann das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken, entscheidend senken. Laut dem **Ärzteblatt** kann etwa ein Rauchstopp das Myokardinfarktrisiko um 43% senken, während eine gesunde Lebensweise das Risiko um bis zu 48% verringern kann.

Die Wichtigkeit eines gesunden Lebensstils wird auch durch die aktuellen gesundheitspolitischen Empfehlungen unterstrichen.

Experten fordern intensivere Präventionskonzepte und einen stärkeren Einsatz von kardiovaskulären Präventions-Assistenten, um die Patientenversorgung zu verbessern und die Gesundheitsrisiken zu reduzieren.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Kontrolle von Risikofaktoren und ein gesundheitsbewusster Lebensstil nicht nur die persönliche Lebensqualität verbessern, sondern auch die gesellschaftlichen Kosten für die Gesundheitssysteme erheblich senken können. Ein ganzheitlicher Ansatz zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist unerlässlich für eine nachhaltige Verbesserung der öffentlichen Gesundheit.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck, Cholesterinwerte, Gewichtsprobleme
Ort	Dolomitenstadt, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.dolomitenstadt.at• www.rki.de• www.aerzteblatt.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at