

Praxis Am Bergweg GmbH · Bergweg 20 · 49393 Lohne

Notdienst 0173 200 970 60

Bergweg 20 · 49393 Lohne

Telefon 04442 9220 0

praxis@bergweg.ne

www.bergweg.net

Lohne, im August 2025

Kundenbrief-Nr. 165

Wer gesund lebt, lebt länger - das gilt auch für Personen, die erst im letzten Lebensdrittel zu einem gesünderen Lebensstil wechseln. Das ist das erfreuliche Ergebnis einer großen wissenschaftlichen Studie. Das internationale Forscherteam ist auch der Frage nachgegangen, welche Risikofaktoren besonders ausschlaggebend sind und um wie viele Jahre sich das Leben tatsächlich verlängern lässt, wenn man die Risikofaktoren ausschaltet.

Die „Big five“ Risikofaktoren und ihre Wirkung

Die groß angelegte Untersuchung zielte auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab. Laut Daten der WHO (*Weltgesundheitsorganisation*) sind sie die weltweit häufigste Todesursache. Mehr als 500 Millionen Menschen sind betroffen. Laut „**World Heart Report 2023**“ starben allein 2021 etwa 20,5 Millionen Menschen daran. In Deutschland leiden rund vier Millionen Menschen (das sind *etwa 5 % der Bevölkerung*) an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Etwa die Hälfte geht auf fünf Risikofaktoren zurück, die sogenannten „**big five**“. In einer umfassenden Studie, die 2024 im „**New England Journal of Medicine**“ erschien, sind die Gesundheitsdaten von über zwei Millionen Menschen aus 39 Ländern ausgewertet und geschaut worden, wie genau sich diese fünf kritischen Lebensstilfaktoren auf die Lebenserwartung auswirken. In der Studie sind Menschen verglichen worden, auf die ein, zwei, drei, vier oder alle fünf Risikofaktoren zutreffen.

1. **Bluthochdruck:** Bei Bluthochdruck muss das Herz gegen einen erhöhten Druck in den Gefäßen anarbeiten. Dadurch verdicken sich die Herzwände. Sie werden steifer und die Herzkammern können sich nicht mehr komplett füllen. Außerdem schädigt der dauerhaft zu hohe Druck die Gefäßwände. Als Bluthochdruck gilt ein oberer (systolischer) Wert ab 130 Millimeter Quecksilbersäule (mmHG).
2. **Hohe Cholesterinwerte:** Insbesondere erhöhte Werte ab 130 mg/dl (Milligramm pro Deziliter) des als „herzschädigend“ geltenden LDL-Cholesterins vergrößern die Wahrscheinlichkeit einer „Arterienverkalkung“ (Atherosklerose). Die Ablagerungen in den Gefäßen beeinträchtigen den Blutfluss und erhöhen so das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.
3. **Diabetes mellitus (Zucker):** Durch einen dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel entstehen eher Entzündungen im Körper. Diese beeinflussen unterschiedliche Stoffwechselprozesse, die unter anderem die Gefäße schädigen oder verengen können. Das wiederum erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall.

4. **Über- und Untergewicht (insbesondere Adipositas):** Starkes Übergewicht geht häufig auch mit Bluthochdruck, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen einher. Bestimmte Fettzellen (die Adipozyten) produzieren Hormone, die verschiedene Entzündungsprozesse in Gang setzen und Begleiterkrankungen begünstigen. Aber auch Untergewichtige (Body-Mass-Index unter 18,5) sind gefährdet. Die vermuteten Gründe: Weniger Muskelmasse, die unter anderem Botenstoffe aussendet, die sich positiv auf das Herz auswirken, sowie zu wenig herzsichernde Vitamine und Nährstoffe bei einer Mangelernährung.
5. **Rauchen:** Regelmäßiger Tabakkonsum schädigt die Gefäße, erhöht den Blutdruck und fördert Entzündungsprozesse, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen wahrscheinlicher machen.

Gesund leben und zehn Lebensjahre einkassieren

Die gute Nachricht: Diese Risikofaktoren lassen sich alle durch einen bewussteren Lebensstil mit gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Rauchstopp zumindest zu einem Teil beeinflussen. Die Studie zeigte, dass es sich auch noch im höheren Alter ab 50 und sogar noch mit 65 Jahren lohnt, diese Risikofaktoren abzustellen.

Personen, die mit 50 Jahren keinen der genannten fünf Risikofaktoren hatten, lebten gut ein Jahrzehnt länger als Personen mit vorhandenen Risikofaktoren. Im Einzelnen bekamen Frauen, die mit 50 Jahren keinen der genannten Risikofaktoren aufwiesen, im Schnitt 13,3 Jahre später eine Herz-Kreislauf-Erkrankung und starben 14,5 Jahre später als Frauen mit allen fünf Risikofaktoren. Die Männer bekamen durchschnittlich 10,6 Jahre später eine Herz-Kreislauf-Erkrankung und lebten 11,8 Jahre länger. Doch auch nur einen Risikofaktor abzustellen, wirkt sich laut Datenauswertung positiv auf die Lebenserwartung aus. Zum Beispiel traten Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen, die mit 50 Jahren nicht rauchten, im Durchschnitt 5,5 Jahre später auf. Bei den Männern wurde die Lebensuhr um 4,8 Jahre zurückgedreht.

Was bedeuten diese Studienerkenntnisse?

Ohne vorliegende Risikofaktoren lebt es sich deutlich länger. Den Nutzen einer entsprechenden Lebensveränderung beziffert die Untersuchung ganz konkret mit circa zehn Jahre mehr Lebenszeit. Besonders effektiv ist es, mit dem Rauchen aufzuhören und den Bluthochdruck in den Griff zu bekommen. Auch die „**Global Burden of Disease Study**“, die bereits 2019 in der medizinischen Fachzeitschrift „The Lancet“ erschien ist, ergab, dass die Risikofaktoren Bluthochdruck und Tabakkonsum weltweit für die meisten Todesfälle verantwortlich sind.

Ein gesunder Lebenswandel lohnt sich immer. Auch bei der Kontrolle der Risikofaktoren gilt: Besser spät als nie. Selbst wenn erst mit Mitte 60 begonnen wird, sind sie noch hoch wirksam.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Erwin Sieverding