



Lebenserwartung

Ein gesunder Lebensstil erhöht die Lebenserwartung um bis zu sieben Jahre

Menschen, die nicht rauchen, nicht übergewichtig sind und nur mäßig viel Alkohol konsumieren, haben eine sieben Jahre höhere Lebenserwartung, als der Durchschnitt der Bevölkerung. Außerdem können sie damit rechnen, dass sie die meisten dieser gewonnenen Jahre in guter gesundheitlicher Verfassung verbringen, so das Ergebnis einer neuen Studie, die in der Fachzeitschrift *Health Affairs* erschienen ist.

Eine neue Studie, die in der Fachzeitschrift *Health Affairs* veröffentlicht wurde, zeigt, dass Menschen, die gesund leben, nicht nur sehr lange leben werden, nämlich sogar im Schnitt länger als die langlebigen Japaner, sondern sich für die meisten dieser zusätzlichen Lebensjahre sogar guter Gesundheit erfreuen können.

Für die Studie wertete Mikko Myrskylä, Direktor des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung, gemeinsam mit Neil Mehta, Professor für Gesundheitsmanagement und Politik an der Universität Michigan, USA, die Daten von mehr als 14.000 US-Bürgern aus. Sie stellten fest, dass Menschen, die nie geraucht haben und nie übergewichtig gewesen sind, vier bis fünf Jahre länger als der Durchschnitt der Bevölkerung leben und dass sie diese zusätzlichen Jahre ohne körperliche Beeinträchtigungen erleben. Die Ergebnisse der Analyse zeigten weiter, dass Personen mit einem moderaten Alkoholkonsum im Schnitt sieben Jahre älter als der Durchschnitt der Bevölkerung werden. Die Lebenserwartung dieser Menschen übertrifft sogar die durchschnittliche Lebenserwartung in Japan, einem Land, das als Vorreiter in Sachen Langlebigkeit gilt.

"Verbesserungen in der Medizin werden oft als der Schlüssel für gesünderes und längeres Leben gesehen. Wir haben gezeigt, dass ein gesunder Lebensstil, der nichts kostet, ausreicht, um sich eines sehr langen und gesunden Lebens erfreuen zu können", sagte Myrskylä.

Er fügte hinzu: "Ein mäßig gesunder Lebensstil reicht aus, um in diesen Genuss zu kommen. Zu vermeiden zu dick zu werden, nicht zu rauchen und Alkohol nur mäßig zu konsumieren, ist kein unrealistisches Ziel. "

Diese Studie ist die erste, in der die kumulativen Auswirkungen von mehreren für die Gesundheit wichtigen Verhaltensweisen auf die Lebenserwartung und die Lebenserwartung ohne körperliche Einschränkungen analysiert wurde. Bisherige Studien hatten jeweils nur einzelne gesundheitsrelevante Faktoren untersucht. Myrskylä und sein Kollege hingegen untersuchten mehrere Verhaltensweisen gleichzeitig. So konnten sie genau feststellen, wie lange und gesund Menschen leben, die die meisten der bekannten Risikofaktoren vermieden hatten.





Die Forscher stellten fest, dass jede der drei untersuchten ungesunden Verhaltensweisen - Übergewicht, Rauchen und nicht-moderater Konsum von Alkohol - mit einer Verringerung der Lebenserwartung und einem früheren Auftreten von körperlichen Beeinträchtigungen verbunden war.

Aber es gab auch Unterschiede: Bezüglich des Rauchens stellten die Forscher fest, dass damit zwar ein früherer Tod einhergeht, damit jedoch nicht die Zahl der Jahre, in denen die Betroffenen körperlich beeinträchtigt waren, anstieg. Dies verhält sich beim Übergewicht anders: Wer übergewichtig ist, muss auch damit rechnen, längere Zeit seines Lebens mit körperlichen Einschränkungen leben zu müssen. **Ein nicht-moderater Alkoholkonsum ist mit einer verringerten Lebensdauer** und einer reduzierten Anzahl an gesunden Jahren verbunden.

Am auffälligsten war aber der Unterschied in der durchschnittlichen Lebenserwartung zwischen der risikoreichsten und der risikoärmsten Gruppe. Männer, die nicht übergewichtig waren, noch nie geraucht haben und mäßig trinken, leben durchschnittlich 11 Jahre länger, als Männer, die diese ungesunden Verhaltensweisen an den Tag legen. Für Frauen war die Unterschied zwischen den beiden Gruppen mit 12 Jahren noch größer.

“Das positivste Ergebnis ist, dass die Anzahl der Jahre, in denen wir mit körperlichen Einschränkungen leben müssen, nicht zunimmt, während aber der Zeitraum, in dem wir körperlich fit sind, sich immer weiter ausdehnt. Anders gesagt: Die Jahre, die wir durch eine gesunde Lebensweise dazu gewinnen, ist Lebenszeit, in der wir gesund sind”, sagt Mikko Myrskylä.

“Unsere Ergebnisse zeigen, wie wichtig es ist, sich auf Prävention zu konzentrieren”, betont der Forscher. “Diejenigen, die diese gesundheitsgefährdenden Verhaltensweisen meiden, können ein sehr langes und gesundes Leben haben. Effektive gesundheitspolitische Maßnahmen könnten größeren Teilen der Bevölkerung dabei helfen, in den Genuss dieser gesundheitlichen Vorteile zu kommen, die wir in der Studie beobachtet haben.”

Die Forscher verwendeten Daten aus einer Langzeitstudie in den USA, der so genannten Health and Retirement Studie, an der mehr als 14.000 Personen im Alter von 50 bis 89 in dem Zeitraum von 1998 bis 2012 teilnahmen. Die Teilnehmer wurden alle zwei Jahre zu ihrer Gesundheit und ihrem Verhalten befragt. Diejenigen, die berichteten, dass sie keinerlei Einschränkungen bei Aktivitäten des täglichen Lebens hatten (laufen, anziehen, baden, aus dem Bett aussteigen oder essen) wurden als frei von körperlichen Einschränkungen eingestuft. Die Teilnehmer, die einen Body Mass Index von weniger als 30 hatten, wurden als nicht übergewichtig eingestuft. Diejenigen, die in ihrem Leben weniger als 100 Zigaretten geraucht hatten, wurden als Nicht-Raucher eingestuft. Männer, die weniger als 14 alkoholische Getränke pro Woche zu sich nahmen, und Frauen, die weniger als sieben alkoholische Getränke im gleichen Zeitraum konsumierten, wurden als moderate Trinker eingestuft. Die Forscher analysierten, in welchem Alter die einzelnen Teilnehmer körperlich gebrechlicher wurden, wie lange sie mit dieser Beeinträchtigung lebten und wie hoch ihre Lebenserwartung ist. In einem zweiten Schritt verglichen die Forscher diese Ergebnisse mit den Daten der Gesamtbevölkerung und mit den Daten von Personen mit besonders risikoreichen Verhaltensweisen.





Über das MPIDR

Das Max-Planck-Institut für demografische Forschung (MPIDR) in Rostock untersucht die Struktur und Dynamik von Populationen: von politikrelevanten Themen des demografischen Wandels wie Alterung, Geburtenverhalten oder der Verteilung der Arbeitszeit über den Lebenslauf bis hin zu evolutionsbiologischen und medizinischen Aspekten der Alterung. Das MPIDR ist eine der größten demografischen Forschungseinrichtungen in Europa und zählt zu den internationalen Spitzeninstituten in dieser Disziplin. Es gehört zur Max-Planck-Gesellschaft, einer der weltweit renommiertesten Forschungsgemeinschaften.

www.demogr.mpg.de

Ansprechpartner

Mikko Myrskylä – MPIDR-Autor des Artikels (spricht Englisch)
TELEFON +49 381 2081 – 118
E-MAIL sekmyrskylä@demogr.mpg.de

Silvia Leek – MPIDR Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
TELEFON +49 381 2081 – 143
E-MAIL presse@demogr.mpg.de

Diese Pressemitteilung finden Sie online unter: <http://www.demogr.mpg.de/go/gesunder-lebensstil>

Originalveröffentlichung: Neil Mehta and Mikko Myrskylä: The Population Health Benefits Of A Healthy Lifestyle: Life Expectancy Increased And Onset Of Disability Delayed, DOI: [10.1377/hlthaff.2016.1569](https://doi.org/10.1377/hlthaff.2016.1569) , HEALTH AFFAIRS 36, NO. 8 (2017)

