

## Gesunde Gewohnheiten lohnen sich langfristig

**Neue Studie zeigt, wie Verhaltensweisen untereinander wechselwirken und wie sie Fitness und Gesundheit über viele Jahre beeinflussen**

**Lässt sich anhand anfänglicher Verhaltensweisen voraussagen, wie fit und gesund ein Mensch 18 Jahre später sein wird? Dies haben Forscher des KIT sowie der TU München und der Universitäten Konstanz und Bayreuth untersucht. Als Basis diente eine Studie, bei der rund 500 Erwachsene über lange Zeit begleitet wurden. Ergebnis: Frühe Gewohnheiten bestimmen die körperliche Fitness und die Gesundheit langfristig. Über ihre Studie berichten die Wissenschaftler in der Fachzeitschrift „Psychology of Sport and Exercise“. DOI: 10.1016/j.psychsport.2013.09.010**

„Die Ergebnisse unserer Untersuchung zeigen, wie wichtig es ist, gesundheitsfördernde Gewohnheiten bereits im frühen Erwachsenenalter zu erwerben. Darauf sollte auch der Fokus von Präventionsmaßnahmen liegen“, erklärt Professor Alexander Woll, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft des KIT. Gerade die anfänglichen Gewohnheiten, die Ernährung und körperliche Betätigung betreffen, beeinflussen statistisch signifikant den Verlauf der physischen Fitness und der Gesundheit über lange Zeit.

In ihrer Studie benutzten die Forscher ein vierstufiges biopsychosoziales Modell, um Wechselwirkungen gesundheitsrelevanter Faktoren untereinander zu ermitteln. Auf der ersten Ebene liegen distale, das Umfeld betreffende Faktoren wie Migrationshintergrund und sozioökonomischer Status, auf der zweiten Ebene proximale, persönliche Faktoren wie soziale Unterstützung, Stressbewältigungsstrategien und Kohärenzgefühl, auf der dritten Ebene die Verhaltensfaktoren Ernährungsgewohnheiten, Rauchen und körperliche Betätigung. Physische Fitness und Gesundheit bilden die vierte Ebene.

Um den Einfluss der gesundheitsrelevanten Faktoren auf physische Fitness und Gesundheit zu untersuchen, zogen die Wissenschaftler eine von 1992 bis 2010 am KIT durchgeführte kommunal basierte Längsschnitterhebung heran: Die Teilnehmer, 243 Frauen und 252 Männer mit einem Durchschnittsalter von anfänglich 45 Jahren, wurden stichprobenartig aus dem Einwohnerverzeichnis der Gemeinde Bad Schönborn ausgewählt. In den Jahren 1992, 1997,

**Monika Landgraf**  
Pressesprecherin

Kaiserstraße 12  
76131 Karlsruhe  
Tel.: +49 721 608-47414  
Fax: +49 721 608-43658  
E-Mail: presse@kit.edu

### Weiterer Kontakt:

Kosta Schinarakis  
PKM – Themenscout  
Tel.: +49 721 608 41956  
Fax: +49 721 608 43658  
E-Mail: schinarakis@kit.edu

2002 und 2010 füllten die Teilnehmer Fragebögen aus, unterzogen sich anthropometrischen und medizinischen Untersuchungen sowie Fitnessstests.

Basierend auf dieser Erhebung, zeigte nun eine Analyse mit statistischen Methoden, dass Faktoren auf allen Ebenen, vor allem Migrationshintergrund und sozioökonomischer Status, Stressbewältigungsstrategien und Konsequenzerwartung sowie Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten einen direkten oder indirekten Einfluss auf den Stand der physischen Fitness und der Gesundheit der Teilnehmer im Jahr 1992 hatten. Darüber hinaus beeinflussten anfängliche Ernährung und körperliche Betätigung den Verlauf der Fitness über die folgenden 18 Jahre.

Wie die Studie außerdem ergab, beeinflussen die Faktoren Migrationshintergrund und sozioökonomischer Status die gesundheitsrelevanten Gewohnheiten nicht direkt, sondern indirekt. Demnach könnten bei Personen mit niedrigerem sozioökonomischem Status eine Weiterentwicklung der Stressbewältigungsstrategien die Ernährungsgewohnheiten sowie eine Verbesserung der Konsequenzerwartung die Bewegungsgewohnheiten verbessern.

Zwischen physischer Fitness und Gesundheit – Parameter waren Body Mass Index (BMI), Taille-Hüft-Verhältnis, Blutdruck, Cholesterin und Harnsäure – zeigte die Studie überraschenderweise keinen unmittelbaren Zusammenhang. Eine mögliche Erklärung dafür sehen die Wissenschaftler darin, dass innerhalb der Fitnessstests die Ausdauer, die als wichtiger gesundheitsbestimmender Faktor gilt, nicht gesondert geprüft wurde. „Andere Untersuchungen haben klar ergeben, dass Veränderungen der physischen Fitness zu Veränderungen der gesundheitlichen Risikofaktoren führen“, berichtet Professor Woll. In weiteren Analysen werden die Forscher nun die Ergebnisse differenzierter betrachten, um weitere Einblicke in die gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen und deren Auswirkungen auf die Gesundheit im Lebenslauf zu bekommen.

Lena Lämmle, Darko Jekauc, Alexander Woll, Susanne Tittlbach, Klaus Bös: Does initial behavior predict our physical fitness and health 18 years later? *Psychology of Sport and Exercise* 15 (2014), pp 81-88. DOI: 10.1016/j.psychsport.2013.09.010

**Das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts nach den Gesetzen des Landes Baden-Württemberg. Es nimmt sowohl die Mission einer Universität als auch die Mission eines nationalen Forschungszentrums in der Helmholtz-Gemeinschaft wahr. Thematische Schwerpunkte der Forschung sind Energie, natürliche und ge-**

**baute Umwelt sowie Gesellschaft und Technik, von fundamentalen Fragen bis zur Anwendung. Mit rund 9000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, darunter knapp 6000 in Wissenschaft und Lehre, sowie 24 000 Studierenden ist das KIT eine der größten Forschungs- und Lehreinrichtungen Europas. Das KIT verfolgt seine Aufgaben im Wissensdreieck Forschung – Lehre – Innovation.**

Diese Presseinformation ist im Internet abrufbar unter: [www.kit.edu](http://www.kit.edu)

Das Foto steht in druckfähiger Qualität auf [www.kit.edu](http://www.kit.edu) zum Download bereit und kann angefordert werden unter: [presse@kit.edu](mailto:presse@kit.edu) oder +49 721 608-47414. Die Verwendung des Bildes ist ausschließlich in dem oben genannten Zusammenhang gestattet.