

Gesund länger leben!

Wer nicht raucht, keinen Alkohol trinkt, normalgewichtig ist und möglichst wenig Fleisch verzehrt, kann sein Leben damit signifikant verlängern. Heute Vierzigjährige leben vierzehn bis siebzehn Jahre länger, wenn sie auf einen gesunden Lebensstil achten. Wissenschaftler schlüsselten die verschiedenen Risikofaktoren auf und können nun genau benennen, welcher davon uns wie viel Lebenszeit kostet. Wir erklären Ihnen, worauf es ankommt, wenn Sie gesund länger leben möchten.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 20. November 2019

Stand: 22. November 2019

Faktoren, die Ihr Leben verkürzen

Deutsche Wissenschaftler identifizierten zahlreiche Risikofaktoren, die unser Leben drastisch verkürzen. Das sind der Konsum von Alkohol, Nikotin und rotem Fleisch sowie Übergewicht und auch Untergewicht. Schlimmstenfalls können Männer aus diesen Gründen siebzehn Lebensjahre verlieren.

Prof. Rudolf Kaaks und sein Team vom Deutschen Krebsforschungszentrum konnten auf Daten einer europaweiten Studie zurückgreifen. Hier sind Daten von etwa einer halben Million Menschen aus den letzten zwanzig Jahren gespeichert.

Die Forscher ermittelten, um wie viele Jahre die einzelnen Risikofaktoren das Leben eines heute vierzigjährigen Menschen verkürzen. Zudem rechneten sie aus, wie sich eine Kombination aus allen Faktoren auf die Lebenserwartung auswirkt.

Normalgewichtige leben länger

Krankhaftes Übergewicht, also Adipositas, erhöht das Risiko für diverse Erkrankungen. Dazu gehören Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme, die alle zu den häufigsten Todesursachen in den Industrienationen zählen.

So überrascht es wenig, dass Prof. Kaaks verkünden konnte: Adipositas verkürzt das Leben um durchschnittlich drei Jahre.

Gleichzeitig wirkt sich aber auch ein zu geringes Körpergewicht negativ auf die Lebenserwartung aus. Liegt der Body-Mass-Index (BMI, Verhältnis von Körpergewicht in Kilogramm zur Körpergrösse in Metern zum Quadrat) unter 22,5 kostet das Männer beinahe dreieinhalb Lebensjahre, Frauen verlieren mehr als zwei Jahre.

Grundsätzlich gilt ein BMI von 18,5 bis 25 als normal. Prof. Kaaks' Studie zufolge sind jedoch Werte zwischen 22,5 und 25 ideal. Bei einem BMI über 30 spricht man von Adipositas.

Länger leben durch vegetarische Ernährung

Ein gesundes Körpergewicht erreicht man in erster Linie durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Obst und Gemüse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen, Fleisch hingegen so selten wie möglich.

Studienteilnehmer, die häufig rotes Fleisch verzehrten, lebten nämlich eineinhalb (Frauen) bis zweieinhalb (Männer) Jahre kürzer.

Der Konsum von Fleisch und anderen tierischen Produkten wie etwa Milch, Milcherzeugnissen und Eiern spielt nicht nur eine Rolle bei der Entstehung von Übergewicht.

Tierische Produkte können zudem auch zahlreiche Schäden im Körper anrichten. Sie fördern entzündliche Prozesse im Körper, schädigen die Darmflora und können so zum Beispiel chronisch entzündliche Darmerkrankungen begünstigen.

Nikotin und Alkohol kosten Lebenszeit

Starker Alkoholkonsum, also mehr als vier Drinks am Tag, raubten Prof. Kaaks' Studie zufolge Männern mehr als drei Jahre Lebenszeit.

Am dramatischsten jedoch wirkten sich Zigaretten auf die Lebensdauer der Studienteilnehmer aus. Männer, die mehr als zehn Zigaretten am Tag rauchen, verlieren dadurch neuneinhalb Jahre, Frauen siebeneinhalb.

Bei weniger als zehn Zigaretten sind es immerhin noch fünf Jahre bei beiden Geschlechtern.

17 Jahre länger leben

Anschliessend kombinierten die Forscher die verschiedenen Risikofaktoren und errechneten Folgendes: Ein Mann mit Adipositas, der mehr als zehn Zigaretten am Tag raucht, grosse Mengen Alkohol trinkt und regelmässig rotes Fleisch verzehrt, stirbt siebzehn Jahre früher als jemand, der keinen dieser Risikofaktoren aufweist.

Frauen leben bis zu vierzehn Jahre länger, wenn sie alle Risikofaktoren ausmerzen.

Das bedeutet: Vierzigjährige, die einen gesunden Lebensstil pflegen, werden höchstwahrscheinlich noch fast fünfzig Jahre leben.

Wenn Sie den einen oder anderen Risikofaktor bei sich selbst ausgemacht haben und Ihr Leben nun ändern - und damit verlängern - wollen, finden Sie in folgenden Texten hilfreiche Tipps:

- [Heilung durch vegetarische Ernährung](#)
- [Vegane Ernährung versorgt perfekt mit allen Nähr- und Vitalstoffen](#)
- [Gesund zunehmen bei Untergewicht](#)
- [Abnehmen ohne zu hungern](#)
- [9 Tipps um Nichtraucher zu werden](#)

Quellen

- Prof. Rudolf Kaaks et al., "Lifestyle risk factors and residual life expectancy at age 40: a German cohort study", *BMC Medicine*, April 2014, ("Lebensstilabhängige Risikofaktoren und verbleibende Lebenserwartung im Alter von vierzig Jahren: eine deutsche Kohortenstudie")

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/laenger-gesund-leben-ia.html>