



Länger besser leben.

Institut



Warum wollen Sie eigentlich nicht älter werden?

Von Prof. Gerd Glaeske, Wissenschaftlicher Leiter „Länger besser leben.“-Institut, Universität Bremen

Wir haben es selber in der Hand, wieviel Lebensjahre wir durch unseren Lebensstil verschenken. Immer wieder wird in Untersuchungen darauf hingewiesen, was unsere Lebenszeit verlängern oder verkürzen kann. Vor allem ab dem 40. Lebensjahr denken viele Menschen darüber nach, wie viel man noch von seinem Leben hat, wenn der Ruhestand kommt. Und die vorliegenden Daten zeigen beachtliche Unterschiede: Je nach Lebensstil opfern Männer 17 und Frauen 14 Jahre. Sind es die Gene, ist es Hexenwerk? Nein, sagen die Wissenschaftler aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ), es ist die Art, wie wir leben, die zu solchen Entwicklungen führt. Der wichtigste Risikofaktor, wenn wir unsere Lebenserwartung partout verringern wollen, ist nach wie vor das Rauchen. Männer ab 40, die mehr als 10 Zigaretten pro Tag rauchen, verlieren im Schnitt über 9, Frauen über 7 Jahre gegenüber Menschen, die nie geraucht haben. Sicherlich – und dieses Argument kommt an dieser Stelle so sicher wie das Amen in der Kirche, kennt jeder Raucher einen 90jährigen, der sein Leben lang geraucht hat, Helmut Schmidt ist da eines der bekanntesten Beispiele. Bei solchen Zahlen geht es aber um Durchschnittswerte, die bei 22.000 Deutschen ermittelt worden sind – dieses Ergebnis kann daher auch nicht durch Einzelfälle entkräftet werden. Die Zahlen zeigen nämlich, dass die Chance bei Rauchern, auch im hohen Alter noch fit und gesund zu sein, nur bei ein bis zwei Prozent liegt. Auch zu viel Alkohol und das

Essen von rotem Fleisch verkürzen die Lebenserwartung um bis zu 3 Jahren. Auch das ist längst bekannt – Männer sollten pro Tag nicht mehr als einen halben Liter Bier und einen viertel Liter Wein trinken, Frauen wird die Hälfte dieser Mengen empfohlen, weil sie den Alkohol deutlich schlechter abbauen und Fleisch sollte gut durchgebraten oder gekocht gegessen werden. Allerdings: Ein Glas Alkohol kann bei Männern sogar das Leben verlängern, die lebensverkürzende Wirkung tritt erst bei zwei und mehr Gläsern pro Tag auf, wenn dies zum Dauerzustand wird. Insgesamt zeigen solche Analysen an großen Bevölkerungszahlen, dass schon jeder zweite Mann mit einem ungesunden Lebensstil im Alter von 70 Jahren gestorben ist, bei einem gesunden Lebensstil nur jeder zehnte. Wir wollen doch alle gesund älter werden oder? Prävention ist in diesem Zusammenhang ein gutes Rezept: Rauchen aufgeben, Alkohol in Maßen, die richtige Ernährung und Bewegung – damit wären wir alle auf der richtigen Spur: Das „Länger besser leben.“-Projekt der BKK24 hilft da als Navi – Sie müssen es nur noch nutzen!

Kontakt

„Länger besser leben.“-Institut
an der Universität Bremen
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske
E-Mail: glaeske@uni-bremen.de
Telefon: 0421 218 58558

www.socium.uni-bremen.de/ueber-das-socium/mitglieder/gerd-glaeske/projekte/laenger-besser-leben-institut/

www.bkk24.de/lbl-institut