

MEDIZIN-UPDATE

Gesünder leben 2015

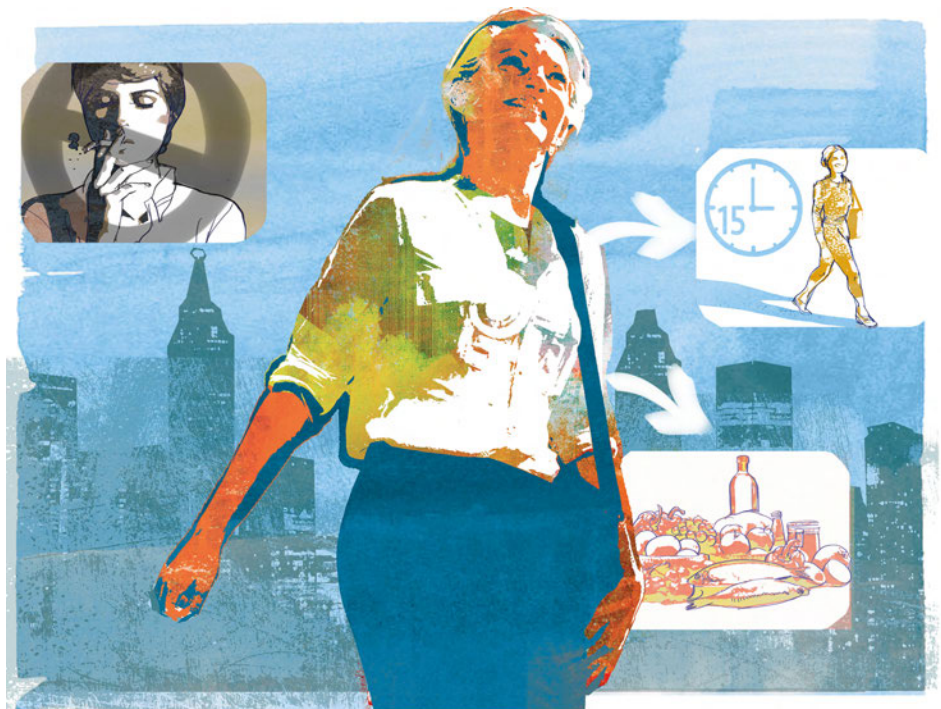
Sie wollen gesund ins neue Jahr und haben sich viel dafür vorgenommen? Bei diesen drei Vorsätzen ist **wissenschaftlich gut bewiesen**, dass sie etwas bringen.

Text: Felicitas Witte, Wissenschaftsjournalistin und Ärztin
Bild: Emanuele Fucecchi

Mal ganz ehrlich: Nehmen Sie sich Silvester auch zum zigsten Mal vor, endlich etwas für Ihre Gesundheit zu tun? «Man muss sein Leben nicht komplett umkrempeln», sagt Thomas Lüscher, Direktor der Kardiologie am Unispital Zürich. «Bei drei Massnahmen ist wirklich gut belegt, dass man damit länger lebt – und der Genuss bleibt dabei nicht einmal auf der Strecke.»

Sein erster Tipp ist, sich mediterran zu ernähren. Das senkt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. «Aus früheren Beobachtungsstudien vermuten wir das schon seit Längerem», sagt Lüscher. «Aber jetzt haben wir eine Interventionsstudie, die den Zusammenhang belegt.» Wissenschaftler von der Uni Barcelona hatten gezielt Probanden in fünf Gruppen eingeteilt, die sich über einen festgelegten Zeitraum auf bestimmte Art ernähren sollten. Das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Tod sank mit einer öl- und nussreichen mediterranen Ernährung deutlich. Dazu gehörte viel Fisch, Gemüse, Obst und Früchte. «Mediterran bedeutet nicht, wie in Italien oft üblich, viel Salami, Aufschnitt oder Gorgonzola zu essen», sagt Lüscher. «Dafür darf man sich 1–2 Gläser Wein mit dem Essen gönnen.» Das soll nämlich ebenfalls das Risiko für Herzinfarkte senken. Die früher oft gemachte Empfehlung, fettarm zu essen, stimme gemäss der spanischen Studie wohl nicht. «Es kommt auf die richtigen Fette an, also Olivenöl und andere pflanzliche Fette. Eine generell fettarme Diät bringt vermutlich nichts.»

Lüschers zweite Empfehlung: Sich regelmässig bewegen. Schon 15 Minuten pro Tag Spazierengehen reicht aus, um drei Jahre länger zu leben, wie Taiwanische Forscher in einer riesigen Studie mit 416175 Teilnehmern zeigten. In einer internationalen Untersuchung mit 9306 Teilnehmern hatten diejenigen, die täglich 2000 Schritte gingen, ein um



Mit drei Massnahmen lebt man länger und besser

zehn Prozent geringeres Risiko für Herzinfarkt oder Tod. Gemäss der INTERHEART-Studie mit 25 000 Probanden senkt vor allem leichte und mittlere Aktivität das Herzinfarktrisiko, bei schwerer körperlicher Belastung steigt es. «Man braucht sich nicht zum Joggen oder in einen Fitnessclub zu zwingen», sagt Lüscher. «Regelmässige Bewegung im Alltag reicht schon: Nie mehr den Lift benutzen, beim Nachdenken im Büro herumgehen, am Wochenende eine gemütliche Radtour und so viel wie möglich zu Fuss gehen.»

Lüschers dritten Tipp können Raucher vermutlich nicht mehr hören: endlich aufhören. Mit jeder gerauchten Zigarette verliert ein Raucher im Schnitt 28,6 Minuten seines Lebens, rechneten Kardiologen aus Berlin und Kanada aus. Die gute Nachricht: Das Risiko sinkt, wenn man

das Rauchen einstellt. Verzichtet ein 50-jähriger Raucher auf Zigaretten, gewinnt er sechs Lebensjahre, ein 60-jähriger immerhin noch drei. Hört ein Raucher, der einen Herzinfarkt hatte, auf, kann er sein Risiko für einen erneuten Herzinfarkt oder andere Herz-Kreislauf-Probleme um mehr als 80 Prozent senken.

Den meisten Rauchern fällt der Rauchstopp schwer. Dabei helfen auch die neuen elektrischen Zigaretten wenig. In ersten Studien, berichtet Lüscher, hätten nicht mehr Leute mit den künstlichen Zigaretten aufgehört. Helfen können professionelle Raucherberatungen oder Rauchentwöhnungskurse. Mit mehreren Beratungen und Medikamenten schafft es etwa jeder Dritte.

Literatur bei der Autorin