

Gesundheitsmagazin – Warum wollen wir nicht älter werden? Männer opfern im Schnitt 17, Frauen durchschnittlich 14 Lebensjahre – Gesunder Lebensstil ist beste Prävention

© 15. Januar 2018

Autor / Erstellt durch: [Deutsches-Tageblatt-Aktuell](#)

„Länger besser leben.“ gibt Orientierung.

Gesundheitsmagazin – Jeder hat es selbst in der Hand, wieviel Lebensjahre durch den eigenen Lebensstil verschenkt werden. Immer wieder wird in Untersuchungen darauf hingewiesen, was die Lebenszeit verlängern oder verkürzen kann. Vor allem ab dem 40.

Lebensjahr beginnen viele Menschen nachzudenken, was man noch von seinem Leben hat, wenn der Ruhestand kommt.

Gesundheitsmagazin-Mittelrhein-Tageblatt-Forschung-und-Wissenschaft-

Dabei zeigen die vorliegenden Daten beachtliche Unterschiede. Je nach Lebensstil, opfern Männer im Schnitt 17 und Frauen durchschnittlich 14 Lebensjahre. Sind es die Gene oder ist es Hexenwerk? Die Wissenschaftler aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) verneinen beides.

„Es ist die Art, wie wir leben, die zu solchen Entwicklungen führt“, sagt Prof. Dr. Gerd Glaeske. Der wichtigste Risikofaktor zur Verringerung der Lebenserwartung, ergänzt der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, sei nach wie vor das Rauchen. Männer ab 40, die mehr als zehn Zigaretten pro Tag rauchen, verlieren im Schnitt über neun, Frauen über sieben 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 90-jährigen, der sein Leben lang geraucht hat“, führt Glaeske Helmut Schmidt als viel zitiertes Beispiel an.

Bei den genannten Zahlen handelt es sich um Durchschnittswerte, die bei 22.000 Deutschen ermittelt worden sind. Das Ergebnis kann daher auch nicht durch Einzelfälle entkräftet werden. Die Zahlen zeigen nämlich auch, dass die Chance bei Rauchern, auch im hohen Alter noch fit und gesund zu sein, nur zwischen ein und zwei Prozent liegt.

Auch zu viel Alkohol verkürzt die Lebenserwartung um bis zu drei Jahre. Es ist längst bekannt, dass Männer pro Tag nicht mehr als einen halben Liter Bier und einen viertel Liter Wein trinken sollten. Frauen wird die Hälfte dieser Mengen empfohlen, weil sie den Alkohol deutlich schlechter abbauen. 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 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. Prävention und Gesundheitsförderung ist in diesem Zusammenhang ein gutes Rezept: Rauchen aufgeben, Alkohol in Maßen, die richtige Ernährung und ausreichend Bewegung. Dazu Glaeske: „Die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der BKK24 gibt Orientierung – Sie müssen es nur noch nutzen!“