
Grosser Einfluss von vier Lifestyle-Faktoren

k -- Ford ES, Bergmann MM, Kröger J et al. Healthy living is the best revenge: findings from the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition- Potsdam study. Arch Intern Med 2009 (10. August); 169: 1355-62

[\[LINK\]](#)

Die Daten dieser Studie stammen aus einer deutschen Kohortenstudie. 23'153 Männer und Frauen zwischen 35 und 65 Jahren wurden durchschnittlich 8 Jahre lang beobachtet. Untersucht wurde der Einfluss von vier Lebensstil-Faktoren: Nichtrauchen, Körpermassenindex (BMI) unter 30, körperliche Aktivität für mindestens 3,5 Stunden pro Woche und gesunde Ernährung (viel Früchte und Gemüse, wenig rotes Fleisch). Alle vier verminderten für sich und in Kombination die Häufigkeit von Hirnschlägen, koronaren Ereignissen, Diabetes und Krebs. Personen mit allen 4 Gesundheitsfaktoren (9% der Untersuchten) bekamen im Verlauf 93% weniger Diabetes, 81% weniger Myokardinfarkt, 50% weniger Hirnschläge und 36% weniger Krebs als die Personen ohne einen der vier Faktoren (4%).

Zusammengefasst von Markus Häusermann