
Gesunde Lebensweise reduziert auch Herzinsuffizienz- Risiko

k -- Djoussé L, Driver JA, Gaziano JM. Relation between modifiable lifestyle factors and lifetime risk of heart failure. JAMA 2009 (22. Juli); 302: 394-400

[\[LINK\]](#)

Anhand der Daten der «Physicians' Health Study» wurde bei 21'000 gesunden, über vierzigjährigen Ärzten während über 20 Jahren der Einfluss von sechs Lifestyle-Faktoren auf das Auftreten einer Herzinsuffizienz untersucht. Normales Körpergewicht, Nichtrauchen, regelmässige Bewegung, regelmässiger Konsum von Alkohol, «Müesli» zum Frühstück und Konsum von viel Gemüse und Früchten reduzierten einzeln oder kombiniert das Risiko einer Herzinsuffizienz. 10% der Männer mit drei und mehr gegenüber 21% ohne einen dieser Faktoren erkrankten an einer Herzinsuffizienz.

Zusammengefasst von Peter Koller