

# Längeres Leben durch Leben mit Qualität

*Die Lebensdauer des Menschen wird durch Erb- und Umweltfaktoren bestimmt. Langlebigkeit der Eltern gilt allgemein als ein prognostisch hochwertiger Hinweis auf die Lebenserwartung des Einzelnen. Als durch die Umwelt mitbestimmte Faktoren sind an erster Stelle Herz-Kreislaufkrankheiten und Krebs zu nennen. Durch die Vermeidung dieser Krankheiten kann die Lebenserwartung erhöht und auch die Lebensqualität erhalten werden.*

müservverzehr sind gegen Krebs und Herzinfarkt wirksam. Das Fehlen von vier oder fünf klassischen Risikofaktoren erhöht die Lebenserwartung um über neun Jahre.

## Körpergewicht und Lebenserwartung

Fettsucht erhöht das allgemeine Sterberisiko signifikant. Die bewusste Reduktion des Körpergewichts senkt das Mortalitätsrisiko. Allerdings wird bei Frauen nach der Menopause durch wiederholte Gewichtsreduktionen mit Gewichtsschwankungen von über zehn Prozent des Körpergewichts das Mortalitätsrisiko signifikant erhöht. Im Alter von über 65 Jahren ist es günstiger, zehn Prozent über dem normalen BMI von 25 zu liegen. Ein unabsichtlicher Gewichtsverlust erhöht das Mortalitätsrisiko, da dieser meist Ausdruck einer Krankheit ist.

## Vollwertige Ernährung und Lebenserwartung

Vollwertige Ernährung nach den zehn Regeln der DGE und regelmäßige Bewegung sind Faktoren eines gesunden Lebensstils und erhöhen die Lebenserwartung. Zur vollwertigen Ernährung gehören insbesondere ein erhöhter Verzehr von Gemüse und Obst (5 mal am Tag) und von Vollkornprodukten sowie moderate Fettmengen mit möglichst wenig gesättigten und mehr ungesättigten Fettsäuren, spe-

ziell Omega-3-Fettsäuren, d. h. Rapsöl und fetter Seefisch.

## Körperliche Aktivität und Lebenserwartung

Menschen, die sich wenig bewegen und körperlich nicht fit sind, haben ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von chronischen Krankheiten und für früheren Tod. Durch moderate körperliche Aktivität wird nicht nur die Lebenserwartung erhöht, sondern es besteht auch eine höhere Lebensqualität bis kurz vor dem Tod, da eine längere Selbstständigkeit möglich ist. Auch im Alter von über 70 Jahren kann regelmäßige körperliche Aktivität, z. B. zwei Kilometer zügiges Gehen pro Woche, das Fortschreiten einer Bewegungseinschränkung im Alltag noch bremsen.

*Prof. Dr. med. Günther Wolfram, Promotion an der Ludwig-Maximilians-Univ. München. Facharzt für Innere Medizin. Habilitation für Innere Medizin und klinische Ernährung. Einige Jahre Oberarzt an der Med. Poliklinik in München. Lehrstuhl für menschliche Ernährungslehre und Leiter des Department für Lebensmittel und Ernährung der TU München in Freising-Weihenstephan.*

*Korrespondenzadresse:  
Technische Universität München  
Department für Lebensmittel und Ernährung  
Alte Akademie 16, 85350 Freising-Weihenstephan  
E-Mail: gwolfram@wzw.tum.de*

*Fordern Sie die Literaturliste bei der Redaktion an oder besuchen Sie die CMA im Internet unter [www.cma.de](http://www.cma.de)*

*Prof. Dr. med. Günther Wolfram,  
Freising-Weihenstephan*

## Höhere Lebenserwartung mit Lebensqualität

Die gesundheitsbezogene Lebensqualität wird nicht allein über die körperliche Beweglichkeit (z. B. Gehen, Treppensteigen) definiert, sondern auch über die Bewältigung des Alltags (z. B. körperliche Hygiene, Anziehen, Einkaufen, Haushalt), über soziale Interaktionen wie die Beziehung zu Familie und zu Freunden, sowie das psychische Befinden und die mentale Leistungsfähigkeit.

## Risikofaktorenprofil und Lebenserwartung

Personen mit einem günstigen Risikofaktorenprofil (Nichtraucher mit niedrigem Serumcholesterin und normalem Blutdruck) haben ein niedrigeres Risiko einer koronaren Herzerkrankung und eine höhere Lebenserwartung. Schutzfaktoren wie körperliche Aktivität oder hoher Obst- und Ge-