

«Freunde, Mässigkeit und Ruh schliesst dem Arzt die Türe zu!»



Was erhält uns gesund? Zu dieser Frage gibt es wohl so viele Meinungen und Vorstellungen, wie es Personen auf der Welt gibt. Sind es die Gene, die man vererbt erhält, die ein langes und möglichst gesundes Leben bestimmen, oder ist es der gesunde Lebensstil, die Umwelt oder gar der Zufall?

Der wissenschaftliche Kenntnisstand zu dieser Frage ist zudem einem steten Wandel unterworfen. Empfehlungen von gestern werden morgen widerrufen und das Gegenteil propagiert. Dies gilt insbesondere für Ernährungsempfehlungen. Zum Beispiel die Frage der Anzahl Eier, die man pro Woche konsumieren darf: War früher nur ein Ei pro Woche erlaubt, so sind es heute 2–3. Das schafft Verunsicherung bei denjenigen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Gesichert ist, dass die Gene, die wir von unseren Vorfahren erhalten, unsere Gesundheit bestimmen – zumindest zu einem Teil. Man geht heute davon aus,

dass die Gene etwa zu 25–30% Einfluss auf das Altern und die Lebenszeit haben und der Lebensstil zu etwa 70–75% – der Lebensstil ist also bedeutender. Eine gute Nachricht, denn diesen können wir beeinflussen. Je nach Lebensstil verändert sich die Lebenszeit um Jahre. Wer raucht, viel trinkt, sich nicht bewegt und sich ungesund ernährt, weist epidemiologisch betrachtet ein 2,5-faches Sterblichkeitsrisiko auf gegenüber jemandem, der auf die Gesundheit achtet. Oder andersrum formuliert kann einen ein gesunder Lebensstil um zehn Jahre jünger erhalten¹.

Die am besten erforschten Lebensstilfaktoren sind die folgenden vier: das Rauchen, die Bewegung, die Ernährung und der Alkoholkonsum.

Rauchen

Das schädlichste Risikoverhalten ist das Rauchen: Gegenüber einer Gruppe von Nichtrauchern haben Rauchende statistisch gesehen ein um 57% erhöhtes Risiko, frühzeitig zu sterben. Rauchen birgt nicht nur das Risiko eines frühzeitigen Todes, Rauchende haben einen schlechteren Gesundheitszustand, sie sind häufiger krank, sie sehen schneller alt aus, das Risiko für Arteriosklerose, Herzkrankheiten, Bronchitis oder die chronisch obstruktive Lungenkrankheit steigt, um nur einige Folgen zu nennen. Dass Rauchen schädlich ist, ist wohl allen bekannt. In der Region Basel rauchen dennoch aktuell 27% (BS) bzw. 26% (BL) der Bevölkerung. Immer mehr Menschen schaffen es aber, mit dem Rauchen wieder aufzuhören. Sollten Sie Raucherin oder Raucher sein und sich ebenfalls einen Rauchstopp überlegen, so sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an. Es gibt viele Möglichkeiten der Unterstützung.

Bewegung

Bewegung ist in der letzten Zeit zu einem regelrechten «Allerweltsmittel» für die Förderung der Gesundheit geworden: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ II, Knochenschwund, Darm- und Brustkrebs reduziert und eine positive Wirkung auf das psychische Wohlbefinden, den Schlaf und die Lebensqualität hat. Im Alter erhält Bewegung die Selbständigkeit, die Denkfähigkeit und vermindert die Gefahr von Stürzen. Die gute Nachricht dabei: Der Anteil der Menschen in den Kantonen BS und BL, die sich regelmässig bewegen, hat in den letzten 10 Jahren um rund 15% zugenommen. 68% der Frauen und 78% der Männer in Basel-Stadt und 76% der Frauen und 76% der Männer in Baselland können als aktiv bezeichnet werden. Dies obwohl viele Menschen eine sitzende Tätigkeit aus-

In der Klinik stösst ein junger Assistenzarzt mit dem Chefarzt zusammen: «Oh mein Gott, verzeihen Sie!» «Schon gut, Professor genügt mir.»

¹ <http://www.mediadesk.uzh.ch/articles/2014/gesunder-lebenswandel-verlaengert-das-leben-um-jahre.html>

üben und sich mit dem Auto fortbewegen. Bereits kleine zusätzliche Bewegungseinheiten sind wirksam, insbesondere die Einbettung von Bewegung in den Alltag, z.B. so viel wie möglich zu Fuss gehen, Treppen steigen oder beim Zähneputzen auf einem Bein stehen...

Ernährung

Beim Thema Ernährung sind die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Wirkung auf die Gesundheit weniger eindrücklich wie bei der Bewegung. Es braucht auch längere Zeit, bis sich Effekte einer Ernährungsumstellung zeigen, und zudem ist die Nahrung sehr vielfältig, was die Untersuchungen erschwert. «Mässigkeit» aus dem Sprichwort im Titel ist wohl ein richtiger Hinweis, v.a. bei Fett, Zucker und Salz. Nicht aber bei Gemüse und Früchten. Hier werden 5 Portionen pro Tag empfohlen, ein Wert, den nur wenige in der Schweiz erreichen: 20% der Frauen und 11% der Männer in Basel-Stadt und 27% der Frauen sowie nur 9% der Männer in Baselland, hier besteht also noch ein grosses «Verbesserungspotenzial». Hin und wieder Fleisch, Eier, Fisch und gesunde Fette bzw. Öle gehören ebenfalls gesichert zur gesunden Ernährung. Was wahrscheinlich nicht direkt eine Wirkung auf die Lebenserwartung hat, aber unmittelbar das Wohlbefinden verbessert, ist der Wasser- bzw. der Flüssigkeitskonsum (nicht-alkoholische Getränke). Genügend Flüssigkeit unterstützt das Denken, hilft bei der Verdauung und hält den Kreislauf in Schwung. Die empfohlene Menge pro Tag für eine erwachsene Person beträgt 1–1,5 Liter. Auch diesen Wert erreichen nur rund 25% der Bevölkerung in den beiden Basel.

Alkohol

Klar ist, dass Alkohol, in grösseren Mengen konsumiert, einen enormen Einfluss auf die Gesundheit hat, nicht

nur auf die eigene, der Alkoholkonsum schädigt auch Dritte (Unfälle, Gewalt, soziale Auswirkungen). In der Altersgruppe von 15 bis 74 Jahren ist bei Männern jeder 10. und bei Frauen jeder 17. Tod auf Alkohol zurückzuführen. Grund der alkoholbedingten Sterblichkeit sind hauptsächlich Krebserkrankungen, Unfälle und Verletzungen sowie Krankheiten des Verdauungstraktes. Nach wie vor besteht aber unter Fachleuten Uneinigkeit bezüglich der gesundheitsschädigenden oder gesundheitsförderlichen Konsummengen. Allgemein akzeptiert ist die pauschale Empfehlung, dass zwei Standardgläser Alkohol (1 dl Wein, 3 dl Bier, 1 cl Schnaps) pro Tag bei gesunden erwachsenen Männern und eines bei Frauen einen risikoarmen Konsum darstellt. Ferner wird empfohlen, dass an zwei Tagen in der Woche kein Alkohol getrunken wird, damit sich keine Gewöhnung entwickelt. Bei einigen Krankheiten kann Alkohol je nach Konsummengen und Trinkmuster einen schützenden Effekt haben. Dies ist beispielsweise für die Zuckerkrankheit (Diabetes Typ II) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Fall. Umstritten ist, ob diese schützende Funktion nicht durch andere negative Effekte wieder wettgemacht wird². Testen Sie Ihr Wissen rund um Alkohol auf der Website www.alcohol-facts.ch!

Gesundheit bis ins hohe Alter ist kein Zufall

Ein gesunder Körper und Geist ist das Ergebnis von persönlicher Gesundheitsförderung und dem sorgfältigen Umgang mit der eigenen Gesundheit, also wohlüberlegte Massnahmen und Vorsorge, die das Risiko zu erkranken vermindern. Etwas dafür tun muss man schon.

Dr. sc. nat. MPH Irène Renz

² Risiken für alkoholbedingte Krankheiten und Mortalität, Marc Marthaler, Sucht Schweiz, Dezember 2013

Dr. sc. nat. MPH Irène Renz ist Leiterin Abteilung Gesundheitsförderung im Amt für Gesundheit, Kanton Basel-Landschaft.

Was hält uns gesund? (II)

«Vorbeugen ist besser als heilen» – positive Trends und lohnende Präventionsansätze

Der aktuelle Gesundheitsbericht 2014 des Kantons Basel-Stadt gibt einen umfassenden Überblick über die Gesundheitssituation der Basler Bevölkerung. Erfreulicherweise fühlt sich die Mehrheit der Baslerinnen und Basler (82,4%) gesundheitlich gut bis sehr gut. Bezüglich gesundheitlicher Risiken fallen namentlich der hohe Anteil von Menschen mit Übergewicht und der weit verbreitete Suchtmittelkonsum auf. Als besonders positiv erscheinen im Vergleich mit dem letzten Bericht vor zehn Jahren etwa die generelle Zunahme körperlicher Aktivität sowie der Rückgang von Stürzen im Alter auf.

Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) hat im Auftrag des Gesundheitsdepartements des Kantons Basel-Stadt die schweizerische Gesundheitsbefragung, welche im Jahr 2012 durchgeführt

wurde, auf den Kanton bezogen ausgewertet. Der daraus entstandene Gesundheitsbericht Basel-Stadt gibt einen guten Überblick über die Gesundheit der Basler Bevölkerung. Analysiert werden in diesem für die Bevölkerung in Basel-Stadt repräsentativen Bericht Befragungsdaten von über 1000 Baslerinnen und Baslern ab 15 Jahren. Das Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt führt eine solche Befragung regelmässig alle zehn Jahre durch und erhält dadurch wichtige Informationen zur Gesundheit der Bevölkerung, die eine wichtige Basis auch für kommende Präventionsmassnahmen darstellen.

Die Gesundheit der Bevölkerung

Die grosse Mehrheit der Baslerinnen und Basler (82,4%) ab 15 Jahren fühlt sich gemäss der Befragung gesundheitlich insgesamt gut bis sehr gut.