

## Bessere Herzgesundheit, geringeres Risiko für Depression

**Datum:** 30.09.2025

**Original Titel:**

Association between the American Heart Association's New Life's Essential 8 Metrics and Depression Symptom in U.S General Adults, Finding from NHANES 2005-2018-

**Kurz & fundiert**

- Zusammenhang kardiovaskuläre Gesundheit und Depressionssymptome?
- Ergebnisse aus der NHANES-Studie 2005 - 2018 mit erwachsenen US-Amerikanern
- Marker für Herzgesundheit: „New Life's Essential 8“ der American Heart Association
- Bessere kardiovaskuläre Gesundheit schützt vor Depressionen

**MedWiss - In einer aktuellen Querschnittsstudie wurde der Zusammenhang zwischen den neuen Metriken der Life's Essential 8 (LE8) zur Förderung der kardiovaskulären Gesundheit und dem Risiko von Depressionssymptomen untersucht. Hierfür wurde eine repräsentative Stichprobe mit Daten von 25 357 Erwachsenen aus den USA analysiert.**

---

Die American Heart Association (AHA) hat kürzlich eine neue Metrik zur Förderung der kardiovaskulären Gesundheit (CVH) namens Life's Essential 8 (LE8) eingeführt. Bisher liegen noch keine Untersuchungen zum Zusammenhang zwischen den LE8-Werten und dem Risiko für Depressionssymptome vor.

### **Life's Essential 8: Relevant zur Depressionsprävention?**

Eine aktuelle Studie hat diesen Zusammenhang nun anhand einer landesweit repräsentativen Stichprobe von Erwachsenen aus den USA beleuchtet. Unter Verwendung von Querschnittsdaten der NHANES-Studie aus den Jahren 2005 bis 2018 wurden die Ergebnisse sowohl für die gesamte kardiovaskuläre Gesundheit als auch für einzelne LE8-Komponenten berechnet.

### **Querschnittsstudie über 25 357 Erwachsene**

Insgesamt wurden 25 357 Erwachsene ab einem Alter von 20 Jahren in die Studie einbezogen, was repräsentativ für eine Bevölkerung von 1 184 Millionen US-Bürgern ist. Die Studie ergab, dass Menschen mit positiven Werten bei den LE8-Scores weniger wahrscheinlich an depressiven Symptomen litten als Menschen mit negativen Werten. Darüber hinaus wurde ein signifikanter negativer linearer Trend beobachtet, welcher zeigte, dass mit zunehmenden LE8-Werten die Wahrscheinlichkeit depressiver Symptome abnahm.

## **Gesundes Herz-Kreislauf-System schützt vor Depressionen**

Das Erreichen eines höheren Scores gemäß LE8 war somit mit einem geringeren Risiko für das Auftreten depressiver Symptome bei erwachsenen Einwohnern der USA verbunden. Eine bessere kardiovaskuläre Gesundheit könnte demnach vor Depressionen schützen, so das Fazit der Studienautoren.

### **Referenzen:**

Ruan Z, Zhu J, Xu S, Liang J, Shi S. Association between the American Heart Association's New Life's Essential 8 Metrics and Depression Symptom in U.S General Adults, Finding from NHANES 2005-2018. *Front Psychiatry*. 2024 Nov 18;15:1480036. doi: 10.3389/fpsy.2024.1480036. PMID: 39624510; PMCID: PMC11609172.