MedWiss.Online

Blutdruckkontrolle und Rauchstopp stärkste Hebel für längeres Leben

Datum: 22.06.2026

Original Titel:
Global Effect of Cardiovascular Risk Factors on Lifetime Estimates

Kurz & fundiert

- Beeinflussbare Faktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen-Risiko?
- Aktuelle Schätzung: 5 beeinflussbare Risikofaktoren (Bluthochdruck, hohe Blutfette, Rauchen, Diabetes, Über-/Untergewicht) verursachen etwa 50 % aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen weltweit
- Große Studie mit über 2 Mio. Menschen aus 39 Ländern (Alter bis 90 Jahre)
- Analyse von Risiko und Verläufen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang mit Risikofaktoren
- Mit allen 5 Risikofaktoren mit 50 Jahren: Erkrankungsrisiko 24 % bei Frauen und 38 % bei Männern sowie 10 – 14 Jahre weniger gesunde Lebenszeit
- Ohne alle 5 Risikofaktoren mit 50 Jahren: über 10 Jahre längere Lebenserwartung ohne Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Blutdrucksenkung und Rauchstopp zwischen 55 – 60 Jahren gewannen die meisten zusätzlichen gesunden Jahre

MedWiss – **Eine groß angelegte internationale Studie konnte zeigen: Wer mit 50 Jahren keine klassischen Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Rauchen aufweist, gewinnt im Schnitt mehr als 10 zusätzliche gesunde Lebensjahre. Besonders die Kontrolle von Bluthochdruck und das Rauchverhalten im mittleren Alter haben einen entscheidenden Einfluss auf Lebensdauer und Herzgesundheit, so das Fazit der Studie.**

Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen mit beeinflussbaren Faktoren in Zusammenhang. Dazu gehören zum Beispiel Bluthochdruck, hohe Blutfette oder Rauchen. Wissenschaftler berichteten, dass 5 dieser Risikofaktoren weltweit für etwa die Hälfte aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich sein könnten. Aber wie relevant ist es tatsächlich, an diesen Faktoren zu arbeiten?

Beeinflussbare Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Wie relevant sind sie?

Eine prospektive Kohortenstudie internationaler Wissenschaftler hat nun untersucht, wie stark das Vorhandensein oder Fehlen der 5 Risikofaktoren die Lebenserwartung und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflusst. Die Studie schätzte das Lebenszeitrisiko für kardiovaskuläre Erkrankungen sowie für die Gesamtsterblichkeit bei Personen bis zum Alter von 90

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Jahren. Die Analyse betrachtete die Verläufe abhängig vom Vorliegen oder Fehlen folgender Risikofaktoren im Alter von 50 Jahren:

- Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)
- Erhöhte Blutfettwerte (Hyperlipidämie)
- Untergewicht und Übergewicht/Adipositas
- Diabetes
- Rauchen

Zusätzlich wurden Unterschiede in der Lebenserwartung berechnet, gemessen an zusätzlichen Lebensjahren ohne kardiovaskuläre Erkrankung oder ohne vorzeitigen Tod. Anhand der Verläufe der Risikofaktoren über die Zeit ermittelten die Autoren eine Prognose dazu, wie sich Veränderungen von Risikofaktoren auf die langfristige Gesundheit und Lebenserwartung auswirken könnten.

Analyse von 5 Risikofaktoren in globaler Kohorte in 39 Ländern auf 6 Kontinenten

Die Studie analysierte individualisierte Daten von 2 078 948 Studienteilnehmern aus 133 Kohorten in 39 Ländern auf 6 Kontinenten. Das Lebenszeitrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen lag bei Frauen bei 24 % (95 % Konfidenzintervall, KI: 21 – 30) und bei Männern bei 38 % (95 % KI: 30 – 45), wenn alle 5 Risikofaktoren zusammenkamen. Menschen mit allen Risikofaktoren hatten im Schnitt signifikant weniger gesunde Lebensjahre: Frauen verloren 13,3 gesunde Jahre, in denen sie nicht an Herz-Kreislauf-Erkrankungen litten (95 % KI: 11,2 – 15,7), Männer 10,6 Jahre (95 % KI: 9,2 – 12,9). Auch beim Gesamtüberleben zeigte sich ein klarer Unterschied: Frauen lebten im Schnitt 14,5 Jahre weniger (95 % KI: 9,1 – 15,3), Männer verloren im Mittel 11,8 Jahre Lebenszeit (95 % KI: 10,1 – 13,6). Den Bluthochdruck zu verbessern brachte besonders viel im Alter zwischen 55 und unter 60 Jahren. Diese Maßnahme führte zu den meisten zusätzlichen Jahren ohne Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Veränderung des Rauchverhaltens im gleichen Alter war am stärksten mit zusätzlichen Lebensjahren insgesamt verbunden.

Prävention verlängert das Leben – Blutdruck und Rauchen besonders relevant

Das Fehlen aller 5 klassischen Risikofaktoren, Bluthochdruck, hohe Blutfette, Rauchen, Diabetes, Über-/Untergewicht, im Alter von 50 Jahren ging somit bei Frauen und Männern mit einem im Schnitt um mehr als 10 Jahre längeren Leben einher. Menschen, die in der Lebensmitte ihren Bluthochdruck senkten oder mit dem Rauchen aufhörten, gewannen die meisten zusätzlichen Jahre ohne Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder lebten insgesamt im Schnitt länger.

Referenzen:
The Global Cardiovascular Risk Consortium; Magnussen C, Alegre-Diaz J, Al-Nasser LA, Amouyel P, et al. Global Effect of Cardiovascular Risk Factors on Lifetime Estimates. N Engl J Med. 2025 Jul 10;393(2):125-138. doi: 10.1056/NEJMoa2415879. Epub 2025 Mar 30. PMID: 40162648.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de