

Gesünder leben, länger leben: Wie sich Risikofaktoren auf die Lebenszeit auswirken

Wer im Alter von 50 Jahren nicht raucht, einen normalen Blutdruck hat, keine hohen Cholesterinwerte oder Diabetes aufweist und ein gesundes Körpergewicht hält, lebt nicht nur länger, sondern bleibt auch länger vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen verschont. Das gilt für Frauen und Männer gleichermaßen. Doch auch wer später noch etwas ändert, kann profitieren. Das haben Wissenschaftler:innen des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) in einer groß angelegten Studie herausgefunden - gemeinsam mit rund 120 Forschenden weltweit. Die Ergebnisse wurden jetzt auf dem Hauptkongress des American College of Cardiology vorgestellt und gleichzeitig im Fachmagazin New England Journal of Medicine veröffentlicht.

„Die fünf klassischen Risikofaktoren Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes, Unter- oder Übergewicht beziehungsweise Adipositas, und hohe Cholesterinwerte sind weltweit für etwa die Hälfte aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich. Wir wollten wissen, wie sich die Abwesenheit oder Kontrolle dieser Faktoren auf die Lebenszeit auswirkt“, sagt Prof. Dr. Christina Magnussen, Erstautorin und stellvertretende Direktorin der Klinik für Kardiologie des UKE.

Die Studie zeigt, dass Frauen, die mit 50 Jahren keine dieser Risikofaktoren haben, im Schnitt 13,3 Jahre später eine Herz-Kreislauf-Erkrankung entwickeln und 14,5 Jahre später sterben als Frauen mit allen fünf Risikofaktoren. Männer ohne diese Risikofaktoren leben 10,6 Jahre länger ohne Herz-Kreislauf-Erkrankung und sterben im Schnitt 11,8 Jahre später als Männer mit den Risikofaktoren. Die Risikofaktoren selbst haben unterschiedliche Bedeutung; so leben Frauen, die mit 50 Jahren nicht rauchen, 5,5 Jahre länger ohne Herz- Kreislaufferkrankung, bei Männern sind es 4,8 Jahre.

Ein weiteres wichtiges Ergebnis der Studie: Auch im späteren Leben lohnt sich eine Verhaltensänderung. „Von allen fünf Risikofaktoren ist die Kontrolle des Blutdrucks mit den meisten zusätzlichen gesunden Lebensjahren verknüpft“, sagt Prof. Dr. Stefan Blankenberg, Letztautor der Studie und Ärztlicher Direktor des Universitären Herz- und Gefäßzentrums des UKE. Menschen, die zwischen 55 und 60 Jahren ihren Bluthochdruck in den Griff bekommen oder mit dem Rauchen aufhören, leben länger und ohne eine Herz-Kreislauf-Erkrankung als Menschen, die ihre Lebensweise nicht ändern.

Für ihre Studie werteten die Wissenschaftler:innen die Daten von mehr als zwei Millionen Menschen aus 39 Ländern aus. Damit liefert die Studie eine der bislang umfassendsten Untersuchungen zum Einfluss von Risikofaktoren auf die Lebenserwartung.

Publikation

C Magnussen et al. Global effect of cardiovascular risk factors on lifetime estimates. New England Journal of Medicine. 2025. DOI: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2415879>