

Neue Studie: Wer länger Urlaub macht, lebt länger

Wer sich Urlaub nimmt, kann damit sein Leben verlängern, kürzere Urlaube sind mit einer höheren Sterblichkeit verknüpft. Diese Ergebnisse der „Helsinki Businessmen Study“, die 1.222 männliche Manager umfasste, wurden auf dem Europäischen Kardiologiekongress in München vorgestellt.

Wer sich Urlaub nimmt, kann damit sein Leben verlängern. „Niemand soll glauben, dass man mit einem ansonsten gesunden Lebensstil zu lange Arbeitszeiten und den Verzicht auf Urlaub wettmachen kann. Ferien können eine gute Methode sein, um Stress abzubauen“, sagt Professor Dr. Timo Strandberg (Helsinki) auf einer Pressekonferenz des Europäischen Kardiologenkongresses. In München kommen von 25. bis 29. August 31.000 Teilnehmer aus 150 Ländern zusammen – der Kongress der Europäischen Kardiologengesellschaft (ESC) ist einer der weltweit größten Medizinkongresse.

Die von Prof. Strandberg vorgestellte Studie umfasst 1.222 männliche Manager, die zwischen 1919 und 1934 geboren wurden und in die „Helsinki Businessmen Study“ eingeschlossen wurden. Teilnehmer hatten zumindest einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die in München präsentierten Ergebnisse bezogen ein verlängertes Follow-up von 40 Jahren mit ein, bei dem auch Faktoren wie Arbeitszeiten, Schlafdauer und Urlaubszeiten berücksichtigt wurden. In einer Interventionsgruppe wurden Teilnehmer fünf Jahre lang alle vier Monate mündlich und schriftlich zu einem gesunden Lebensstil aufgefordert und bekamen bei Bedarf Medikamente gegen Risikofaktoren. Mitglieder der Kontrollgruppe erhielten bloß eine übliche Behandlung.

Fazit: In der Interventionsgruppe zeigte sich, dass kürzere Urlaube mit einer höheren Sterblichkeit verknüpft waren. Studienteilnehmer mit drei Wochen oder weniger Jahresurlaub hatten ein um 37 Prozent erhöhtes Risiko, zwischen 1974 und 2004 zu versterben, als Studienteilnehmer mit längerer Urlaubszeit. „Studienteilnehmer mit kürzeren Urlauben arbeiteten länger und schliefen weniger als jene mit längeren Urlauben. Dieser stressreiche Lebensstil hat vermutlich einen stärkeren Einfluss, als die Gesundheits-Interventionen Vorteile bringen“, so Prof. Strandberg. „Stressreduktion sollte ein wesentlicher Bestandteil von Programmen sein, die auf eine Verringerung der Risiken für kardiovaskuläre Krankheiten abzielen.“

Zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Ereignissen bei Menschen mit hohem Risiko sollten Ratschläge zum Lebensstil vernünftig mit modernen Medikamenten kombiniert werden, empfiehlt Prof. Strandberg.

Quellen:

ESC Abstract: Strandberg et al.: Increased mortality despite successful multifactorial cardiovascular risk reduction in healthy men. 40-year follow-up of the Helsinki businessmen study intervention trial”; J Nutr Health & Aging. 2018, in press.

Pressekonferenz: Is this really good for you? Challenging conventional wisdom

Über die Europäische Gesellschaft für Kardiologie

Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) vereint Medizinerinnen, Mediziner und Angehörige anderer Gesundheitsberufe aus mehr als 150 Ländern. Sie setzt sich dafür ein, die Herz-Kreislauf-Medizin weiter zu entwickeln und unterstützt die Menschen dabei, länger und gesünder zu

leben.

Über den ESC-Kongress 2018

Der ESC-Kongress ist weltweit die größte und einflussreichste wissenschaftliche Veranstaltung im Bereich der Herz-Kreislauf-Medizin. Der ESC-Kongress 2018 findet vom 25. bis 29. August in der Messe München statt. Das wissenschaftliche Programm ist unter <http://bit.do/esc2018scientificprogramme> zu finden.