



WIE ALT WERDE ICH?

NEUSTE ERKENNTNISSE ZU SOZIALEN FAKTOREN FÜR DIE LEBENSERWARTUNG



WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN

Stiftung für Prävention

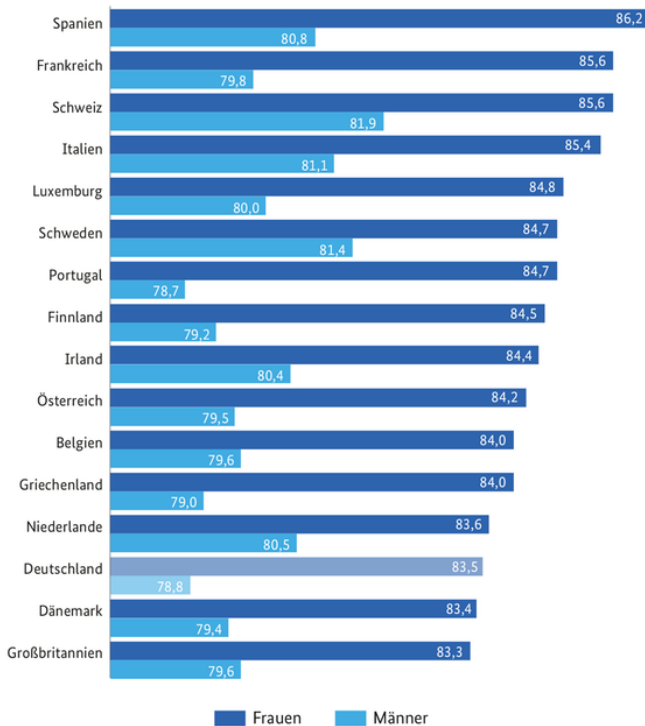
WIE ALT WERDE ICH?

NEUSTE ERKENNTNISSE ZU SOZIALEN FAKTOREN FÜR DIE LEBENSERWARTUNG

Stand der Lebenserwartung in Deutschland

Bei der Lebenserwartung gehört Deutschland in Westeuropa zu den Schlusslichtern und verliert weiter den Anschluss, berichtete das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung des Bundesinnenministeriums (BiB) im Mai dieses Jahres (1). Bei der Lebenserwartung steht Deutschland im Vergleich mit den 15 westeuropäischen Ländern an drittletzter Stelle (2):

Lebenserwartung bei Geburt, 2019
(westeuropäische Länder)



Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB)

Quelle: Human Mortality Database (HMD)

Die Abbildung zeigt die 15 westeuropäischen Länder, welche vor 2004 die Europäische Union bildeten, und die Schweiz.

Um den Rückstand bei der Lebenserwartung zu reduzieren, bestünde Potential bei der Tabak- und Alkoholprävention sowie gesunder Ernährung um den Alterungsprozess der Gesellschaft zu verbessern und besonders bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen scheint Handlungsbedarf zu bestehen, resümierte das BiB.

Neueste Forschungsergebnisse zur Frage „Wie alt werde ich?“

Eine US-amerikanische Forschergruppe ging der Frage nach, welche nicht medizinischen Faktoren die Lebenserwartung beeinflussen. Zu diesen nicht medizinischen Faktoren, also sozialen Determinanten, gehören z.B. Einkommen, Bildungsstand, Wohnort etc.

Bei dieser Untersuchung fokussierten sich die Wissenschaftler auf die folgenden vier Faktoren und verknüpften diese mit einem Datensatz über verschiedene Todesursachen:

- Geschlecht (weiblich, männlich)
- Familienstand (verheiratet, geschieden/verwitwet, nie verheiratet)
- Bildung (High-School-Abschluss oder weniger, ein College oder Associate Degree, Hochschulabschluss)
- Ethnie (schwarz, hispanisch, weiß)

Der von den Forschern entwickelte Score sieht wie folgt aus:

Kategorie	Score
Frau	+4
Hochschulabschluss/ Collegeabschluss	+2
hispanisch	+2
weiß	+1
geschieden	-3
nie verheiratet	-5
High-School-Abschluss oder weniger	-5

Erläuterungen dazu auf der nächsten Seite >>>

Erläuterung zum Score:

„0“ steht für das durchschnittliche Sterblichkeitsrisiko in den USA.

Man kann sehen, dass man eine Menge Punkte erhält als Frau mit Hochschulabschluss, hingegen viele Punkte verliert, wenn man geschieden ist oder nie verheiratet war und einen niedrigen Schulabschluss hat.

Das Fazit lautet also:

- ✓ Die verschiedenen sozialen Determinanten der Gesundheit haben höchst unterschiedlich Auswirkungen auf die Lebenserwartung.
- ✓ Natürlich ist die Beschränkung auf diese vier Faktoren laut des Forscherteams zu vereinfachend. Sie schlagen daher vor, dass weitere soziologische Determinanten, wie z.B. Einkommen, Wohnort, Umweltfaktoren, Zugang zur Gesundheitsversorgung oder Informationen über gesundheitsbezogenes Verhalten (z. B. Rauchen) das Bewertungssystem präziser und effizienter machen könnten.

Unsere Empfehlung:

Diese Studienergebnisse geben nur einige Hinweise auf mögliche Einflussfaktoren für unsere Lebenserwartung, die nicht immer beeinflussbar sind. Was machen wir in der Zwischenzeit bis weitere Forschungsergebnisse vorliegen 😊?

1. Besuchen Sie unsere Tests um Ihr Herzinfarktrisiko oder Herzalter zu bestimmen:
<https://www.assmann-stiftung.de/procam-tests/>
oder
<https://services.herzalter-bestimmen.de/herzalter-test?fullreport=1&tenantid=dbdh>

2. Hier finden Sie unsere Tipps zur Umsetzung präventiver Maßnahmen für einen Herzinfarkt

- **Raucherentwöhnung** >>>
- **Blutdruck** senken >>>
- **Gewichtsabnahme** >>>
siehe auch: Details zu den kürzlich aktualisierten „Leitlinien Prävention und Therapie der **Adipositas**“ >>>
- erhöhte **Cholesterinwerte** und/oder erhöhte **Triglyceridwerte** senken >>>
- gesunde **Ernährung** >>>
- mehr **Bewegung** >>>

Alle Tipps im Überblick:

<https://www.assmann-stiftung.de/herzinfarkt-khk/herzinfarkt-khk-praevention/>

Quellen

- (1) Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung. Deutschland fällt bei Lebenserwartung in Westeuropa weiter zurück. Pressemitteilung vom 22.05.2024. verfügbar am 31.10.2024 unter <https://www.bib.bund.de/DE/Presse/Mitteilungen/2024/2024-05-22-Deutschland-faellt-bei-Lebenserwartung-in-Westeuropa-weiter-zurueck.html>
- (2) Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung. Lebenserwartung: Deutschland in Westeuropa unter den Schlusslichtern. Pressemitteilung vom 10.05.2023. verfügbar am 5.11.2024 unter <https://www.bib.bund.de/DE/Presse/Mitteilungen/2023/2023-05-10-Lebenserwartung-Deutschland-in-Westeuropa-unter-den-Schlusslichtern.html>
- (3) Bergeron-Boucher M, Callaway J, Strozza C, et al. Inequalities in lifespan and mortality risk in the US, 2015–2019: a cross-sectional analysis of subpopulations by social determinants of health. BMJ Open 2024;14:e079534. doi: 10.1136/bmjopen-2023-079534

1  = 
JEDER EURO ZÄHLT!
SENDE DAS WORT
„HERZALTER“
AN DIE 81190
UND SPENDE DAMIT 1 EURO

1 SMS
=
1 EUR

Mit nur **EINER SMS und 1 EUR** können wir circa **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen durchschnittlich **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

* SIEHE HERZ-REPORTS ([HTTPS://WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE/DAS-HERZ-REPORTING/](https://www.herzalter-bestimmen.de/das-herz-reporting/))

Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtung ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

