



## Gesunder Lebensstil: Sieben Regeln gegen Herzerkrankungen und Krebs

Gesunder Lebensstil: Sieben Regeln gegen Herzerkrankungen und Krebs  
- Sieben einfache Regeln für einen gesunden Lebensstil sollen nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch Krebs entgegenwirken. So lautet das Fazit einer US-amerikanischen Langzeitstudie, für die über 13.200 Menschen knapp 20 Jahre begleitet wurden.  
Die American Heart Association hat sieben Präventionsempfehlungen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgelegt: körperlich aktiv sein (mindestens 75 Minuten Sport wöchentlich), ein normales Körpergewicht halten, sich ausgewogen ernähren, nicht rauchen, ein gesunder Cholesterin- und Blutzuckerspiegel und ein Blutdruck im normalen Bereich. Ziel dieser Untersuchung war es zu prüfen, ob diese Faktoren für einen gesunden Lebensstil auch Krebs entgegenwirken.  
Dazu wurden die Probanden im Alter von 45 bis 64 Jahren zu ihren Ernährungs- und Lebensgewohnheiten befragt und nahmen regelmäßig an medizinischen Untersuchungen teil. Im Laufe der folgenden 17 bis 19 Jahren wurde in 2.880 Fällen Krebs diagnostiziert. Menschen, die sechs bis sieben der Lebensstilregeln erfüllten, hatten ein um 51 Prozent geringeres Krebsrisiko als solche, die keine der Empfehlungen befolgten. Wer vier Faktoren beachtete, entwickelte mit einer um ein Drittel geringeren Wahrscheinlichkeit einen Tumor. Bei ein bis zwei gesunden Verhaltensweisen sank das Erkrankungsrisiko bereits um 21 Prozent.  
Für eine Änderung des Lebensstils wie ein Umstellung der Ernährungsgewohnheiten ist es nie zu spät, betonen die Autoren. Jeder zusätzliche Faktor fördert die Gesundheit und senkt offenbar das Risiko für Krebs- und Herzerkrankungen.  
Heike Kreutz, [www.aid.de](http://www.aid.de)  
Weitere Informationen: aid-Heft "Herzgesund leben - cholesterinbewusst essen", Bestell-Nr. 61-1301, 1,50 EUR, [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)  
aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.  
Heilsbachstr. 16  
53123 Bonn  
Deutschland  
Telefon: 02 28/ 84 99-0  
Telefax: 02 28/ 84 99-177  
Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)  
URL: <http://www.aid.de>

### Pressekontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

### Firmenkontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.