

# Studie aus dem Jahr 2009

- Healthy living is the best revenge: findings from the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition – Potsdam study
- Earl S Ford, Manuela M Bergmann, Janine Kröger, Anja Schienkiewitz, Cornelia Weikert, Heiner Boeing
- **Die Studie beweist: Ein gesunder Lebensstil schützt vor Krankheiten!**

# Der Aufbau der Studie (1)

- Versuchsteilnehmer waren 23.153 Deutsche im Alter zwischen 35 und 65
- Betrachtung von vier Gesundheitsfaktoren:
  1. Nichtraucherstatus
  2. Body Mass Index unter 30
  3. Mehr als 3,5 Stunden Sport pro Woche
  4. Gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und wenig Fleisch

# Der Aufbau der Studie (2)

- Aufteilung der Versuchsteilnehmer:
  - 87 % der Probanden erfüllten zwischen einem und drei dieser Gesundheitsfaktoren.
  - Knapp vier Prozent erfüllten keinen einzigen dieser Gesundheitsfaktoren.
  - Etwa 9 Prozent erfüllte alle vier Faktoren.

# Das Ergebnis der Studie

- Jene 9 Prozent der Versuchsteilnehmer, die alle vier Faktoren erfüllten, waren nach acht Jahren im Schnitt deutlich gesünder.
- Das Ergebnis im Vergleich zu den ungesunden Versuchsteilnehmern:
  - Das Risiko für Diabetes war um 93 % reduziert.
  - Das Risiko für Herzinfarkt war um 81 % reduziert.
  - Auch Schlaganfall (- 50%) und Krebs (-35%) waren deutlich seltener.