

2. Welche Faktoren beeinflussen die Gesundheit?

Kernaussagen

- ▶ Über 13 Prozent der Bevölkerung in Deutschland sind einem Armutsrisiko ausgesetzt. (Kapitel 2.1)
- ▶ Eine sozial benachteiligte Lage begünstigt unter anderem Schlaganfälle, Bronchialleiden, Rückenschmerzen und Depressionen. (Kapitel 2.1.2)
- ▶ Jede zehnte Person in Deutschland fühlt sich durch Verkehrslärm stark belästigt. (Kapitel 2.2.2)
- ▶ Jährlich werden etwa 20.000 Personen durch Unfälle getötet, über acht Millionen verletzt; die meisten Unglücke ereignen sich zu Hause und in der Freizeit. (Kapitel 2.2.4)
- ▶ Die mit Abstand wichtigsten Nahrungsenergiequellen der Deutschen sind Milchprodukte und Brot. (Kapitel 2.3)
- ▶ Rund ein Drittel der Erwachsenen treibt überhaupt keinen Sport. (Kapitel 2.4)
- ▶ Jeder dritte Erwachsene in Deutschland raucht, fast jeder zehnte raucht stark. Fast jedes zweite Kind raucht passiv. (Kapitel 2.5.1)
- ▶ Bei rund 40.000 Todesfällen im Jahr ist Alkohol zumindest als Teilursache im Spiel. (Kapitel 2.5.2)
- ▶ Die Hälfte der 16- bis 19-Jährigen betrinkt sich mindestens einmal im Monat. (Kapitel 2.5.2)
- ▶ Bei jedem dritten Bundesbürger oder Bundesbürgerin sind die Gesamtcholesterinwerte zu hoch. (Kapitel 2.6.3)

▶ Zusammenfassung

Die Gesundheit und Lebenserwartung der Deutschen wird in erheblichem Maße von der sozialen Lage und dem Bildungsniveau, dem individuellen Lebensstil sowie Belastungen aus der Umwelt beeinflusst. Arbeitslosigkeit und armutsgefährdete Lebenslagen, gering ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein, Luftverschmutzung und Lärmbelastung, Tabak- und Alkoholkonsum spielen dabei ebenso eine Rolle wie abträgliche Ernährungsgewohnheiten und mangelnde körperliche Aktivität, Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Diese Einflussgrößen, die insbesondere für chronische Krankheiten mit bestimmend sind, bieten zugleich zahlreiche Anknüpfungspunkte für Prävention und Gesundheitsförderung. Insgesamt zeichnet sich für die verschiedenen Faktoren ein heterogenes Bild. Sowohl positive als auch negative Trends lassen sich beobachten. So haben sich die allgemeinen Lebensbedingungen in Deutschland in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich verbessert. Gleichzeitig haben jedoch angesichts schwieriger wirtschaftlicher Rahmenbedingungen und der anhaltend hohen Arbeitslosigkeit Ungleichheit und Armutsrisiken tendenziell zugenommen. Vor allem Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, allein erziehende Frauen und in diesem armutsgefährdenden Umfeld aufwachsende Kinder sind ungünstigeren Gesundheitschancen ausgesetzt. Ähnlich geteilt fällt die Bewertung der für Gesundheit und Wohlbefinden bedeutsamen Umwelteinflüsse aus. Insgesamt ließen sich die Umweltbelastungen dank zahlreicher gesetzlicher Regelungen verringern. Gleichwohl können die seit 2005 geltenden Grenzwerte für Feinstaubpartikel (PM_{10}) in vielen deutschen Großstädten nicht eingehalten werden. In Innenräumen spielt der Einfluss des Passivrauchens auf die Gesundheit von Kindern eine nach wie vor große Rolle. Zudem leidet ein Teil der Deutschen unter andauernden Lärmbelastungen, die beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen können.

Trotz großer Fortschritte in der Unfallbekämpfung in den vergangenen Jahrzehnten stehen Unfälle bei den 18- bis 25-Jährigen weiterhin an vorderster Stelle der Todesursachenstatistik. Die Ernährungsgewohnheiten der Deutschen haben sich in mancher Hinsicht verbessert. So werden mehr Obst und Gemüse, mehr ballaststoff- und kohlenhydratreiche Kost und mehr nichtalkoholische Getränke konsumiert als Ende der 1980er Jahre. Frauen ernähren sich dabei im Schnitt etwas gesünder als Männer. Allerdings ist auch der Verbrauch von Fertigprodukten, Fast Food und Nahrungsergänzungsmitteln gestiegen. Während die Kost der Deutschen eine ausreichende Zufuhr der meisten Vitamine und Mineralstoffe gewährleistet, besteht bei einigen Bevölkerungsgruppen eine Unterversorgung mit Vitamin E, Vitamin D, Folsäure, Jod und Kalzium. Deutliche Defizite lassen sich weiterhin bei der körperlichen Aktivität feststellen. Obwohl sich bei einem Teil der Bevölkerung in den 1990er Jahren eine Steigerung des Aktivitätsniveaus beobachten ließ, bewegen sich viele Personen im Alltag zu wenig. Dies lässt sich unter anderem auf sitzende Tätigkeiten und eine veränderte Freizeitgestaltung mit starker Nutzung der Massenmedien zurückführen.

Gleichermaßen der Gesundheit abträglich ist das Zigarettenrauchen, das in Deutschland nach wie vor zu den bedeutendsten gesundheitlichen Risikofaktoren gehört. Zwar ist der Tabakkonsum bei Männern in den letzten Jahren leicht zurückgegangen, doch nimmt er bei Frauen zu. Dadurch beginnt sich das Rauchverhalten zwischen den Geschlechtern anzugleichen.

Eine große Rolle spielt zudem der Alkoholkonsum. Ein Drittel der Männer und knapp ein Sechstel der Frauen konsumieren alkoholische Getränke in Mengen, die bereits mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko einhergehen. Besonders problematisch ist der Alkoholverbrauch von Jugendlichen, unter denen die Zahl von Rauschtrinkern und -trinkerinnen wächst.

In engem Zusammenhang mit dem Lebensstil stehen auch Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. In Deutschland sind etwa ein Drittel der Frauen und die Hälfte der Männer übergewichtig, wobei Übergewicht und insbesondere Adipositas (Fettsucht) mit steigendem Lebensalter häufiger werden. Sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen sind dabei besonders betroffen.

Obwohl inzwischen viele Einflussgrößen von Gesundheit und Krankheit bekannt sind und sie eine Reihe genereller Gesundheitstrends in Deutschland erklären, bleibt im Einzelfall häufig unklar, warum manche Menschen bis ins hohe Alter ein gesundes und aktives Leben führen, andere dagegen schon früh an schwerwiegenden Erkrankungen leiden. Offenbar spielen interindividuelle Unterschiede eine maßgebliche Rolle. Bei Bluthochdruck und Übergewicht beispielsweise besitzen genetische Veranlagungen möglicherweise einen entscheidenden Einfluss. Allerdings gibt es dazu für die deutsche Bevölkerung bisher kaum belastbare Daten. Ebenso wenig lässt sich derzeit genau ausmachen, welche Rolle bestimmte Persönlichkeitsmerkmale wie Aggressivität, Selbstzufriedenheit oder Optimismus spielen. Gleichwohl dürften auch diese Faktoren die Gesundheit und Lebensqualität der Deutschen mitbestimmen.