

Gesundheitliche Risikofaktoren

- | Körpergröße
- | Beinlänge
- | Tägliche Arbeitszeit
- | Sorgen
- | Geburtsmonat
- | Ehefrau Akademikerin

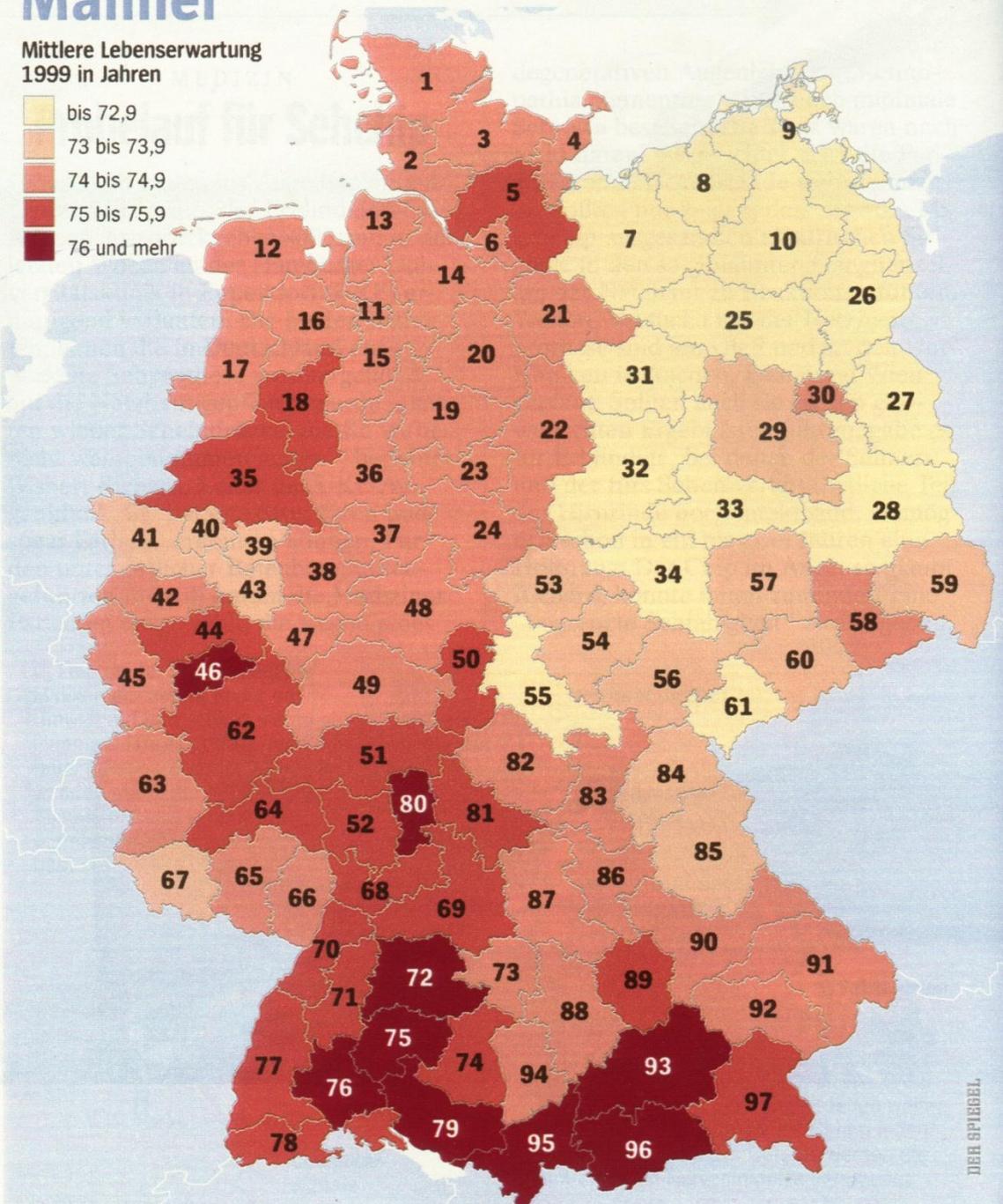
Globales Risiko

Die wichtigsten Risikofaktoren in den reichsten Ländern

- | Rauchen
- | Übergewicht
- | Hypertonie
- | Hypercholesterinämie
- | Alkohol
- | **ALTER**

Männer

Mittlere Lebenserwartung
1999 in Jahren



Lebenserwartung:

Männer

Mecklenburgische
Seenplatte (10) 71,0 Jahre

Kiel (3) 74,5 Jahre

Bonn (46) 76,3 Jahre

Lebenserwartung

- | Bluthochdruck ca. - 2 Jahre
- | Rauchen ca. - 3-10 Jahre
- | Geburtsdatum Januar-Juni ca. - 1 Jahr
- | Lebenslanger moderater Sport ca. + 3,5 Jahre
- | Geburt 2000 vs. 1900 ca. + 40 Jahre

Lebenserwartung

| Londoner Subway Jubilee Line:

Westminster in Richtung East End:

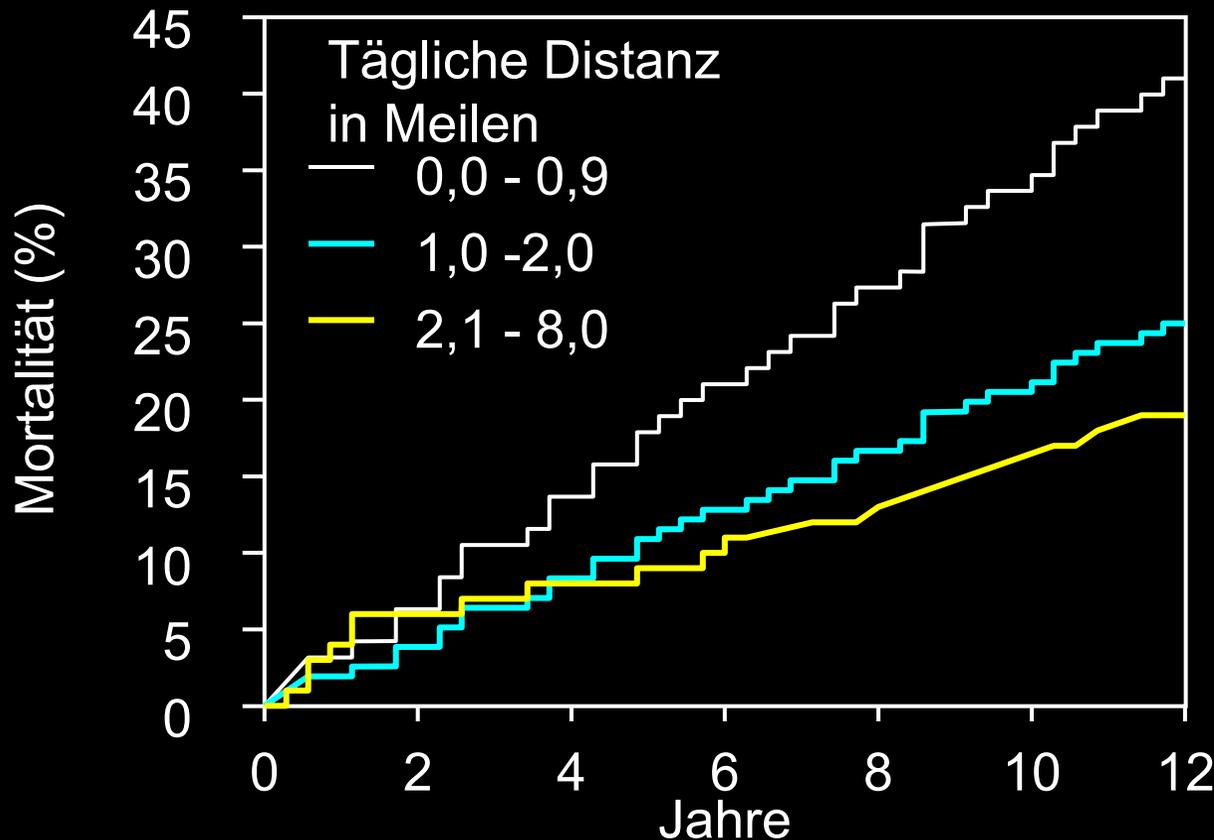
Pro U-Bahn Station Lebenserwartung minus 1 Jahr

6 U-Bahn-Stationen (Wohnort):

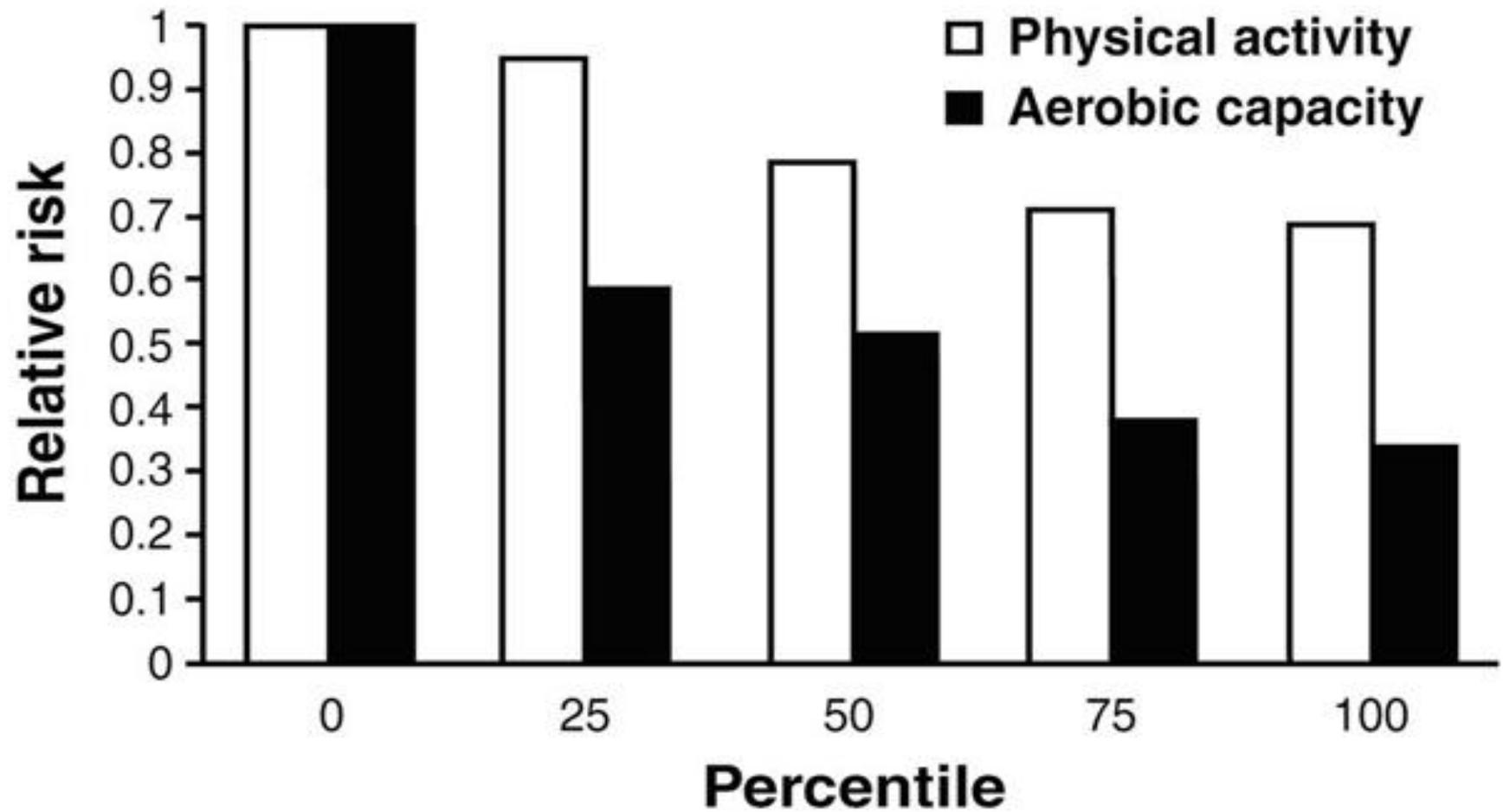
Lebenserwartung minus 6 Jahre

Einfluß von Bewegung auf die Mortalität

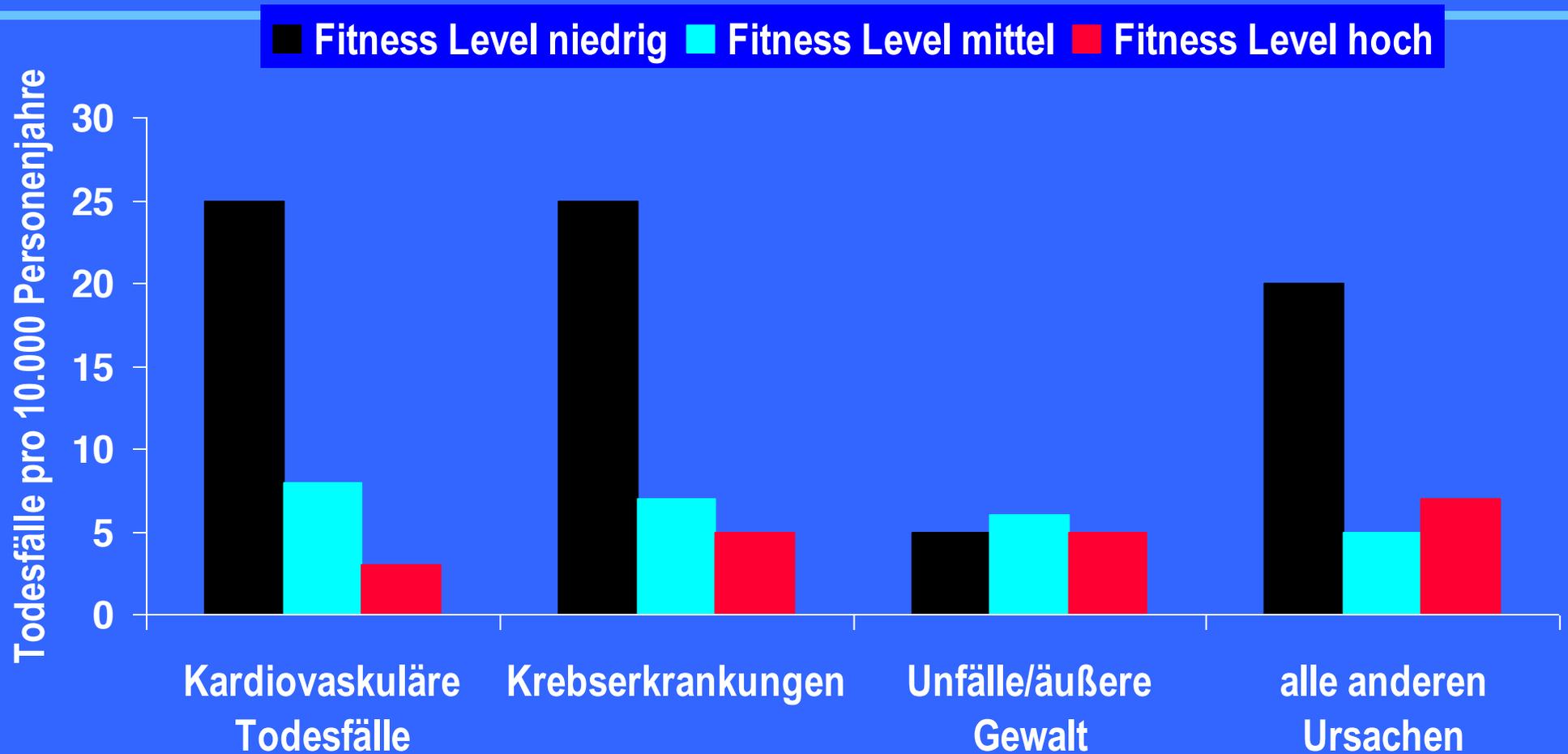
Nichtraucher, männlich, n=707, Alter zu Beginn der Untersuchung 61-81 J.



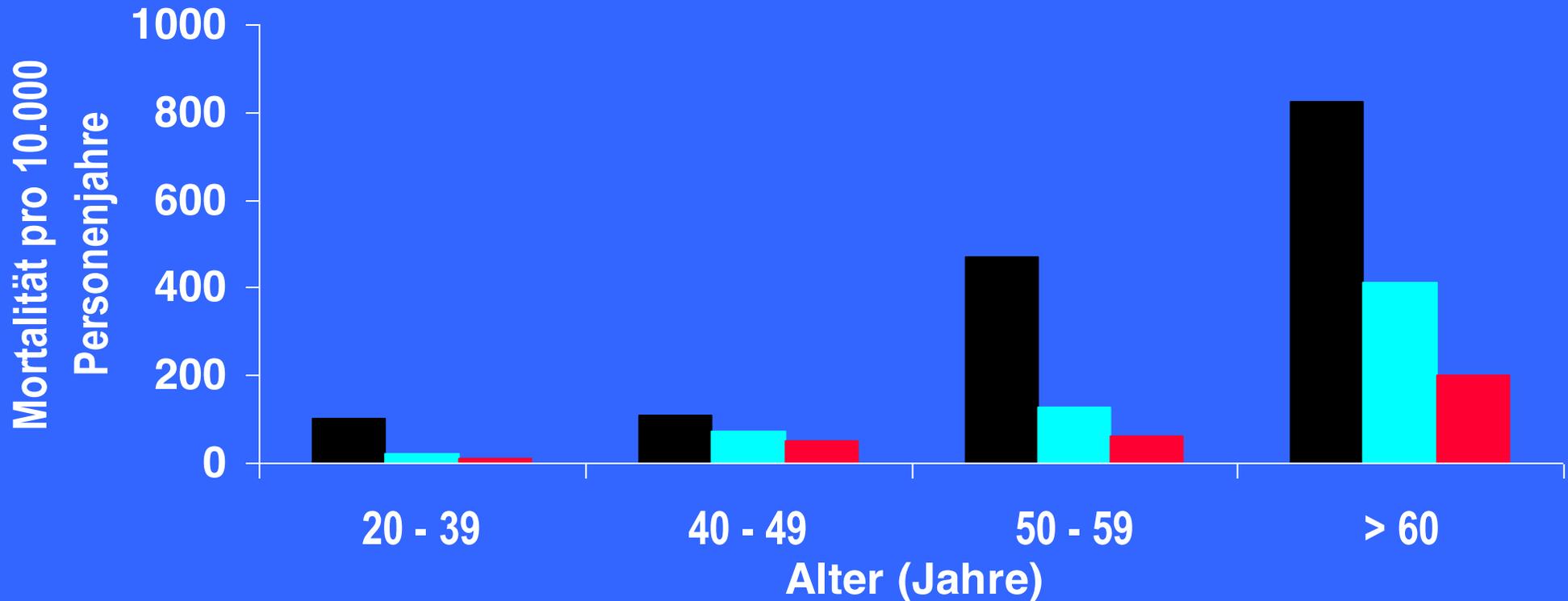
1-2 Meilen (1,6-3,2 km)
tägliche Bewegung
reduziert das
Mortalitätsrisiko um fast
die Hälfte



Mortalität und Fitness in der Aerobics Center Longitudinal Study (10224 Männer)

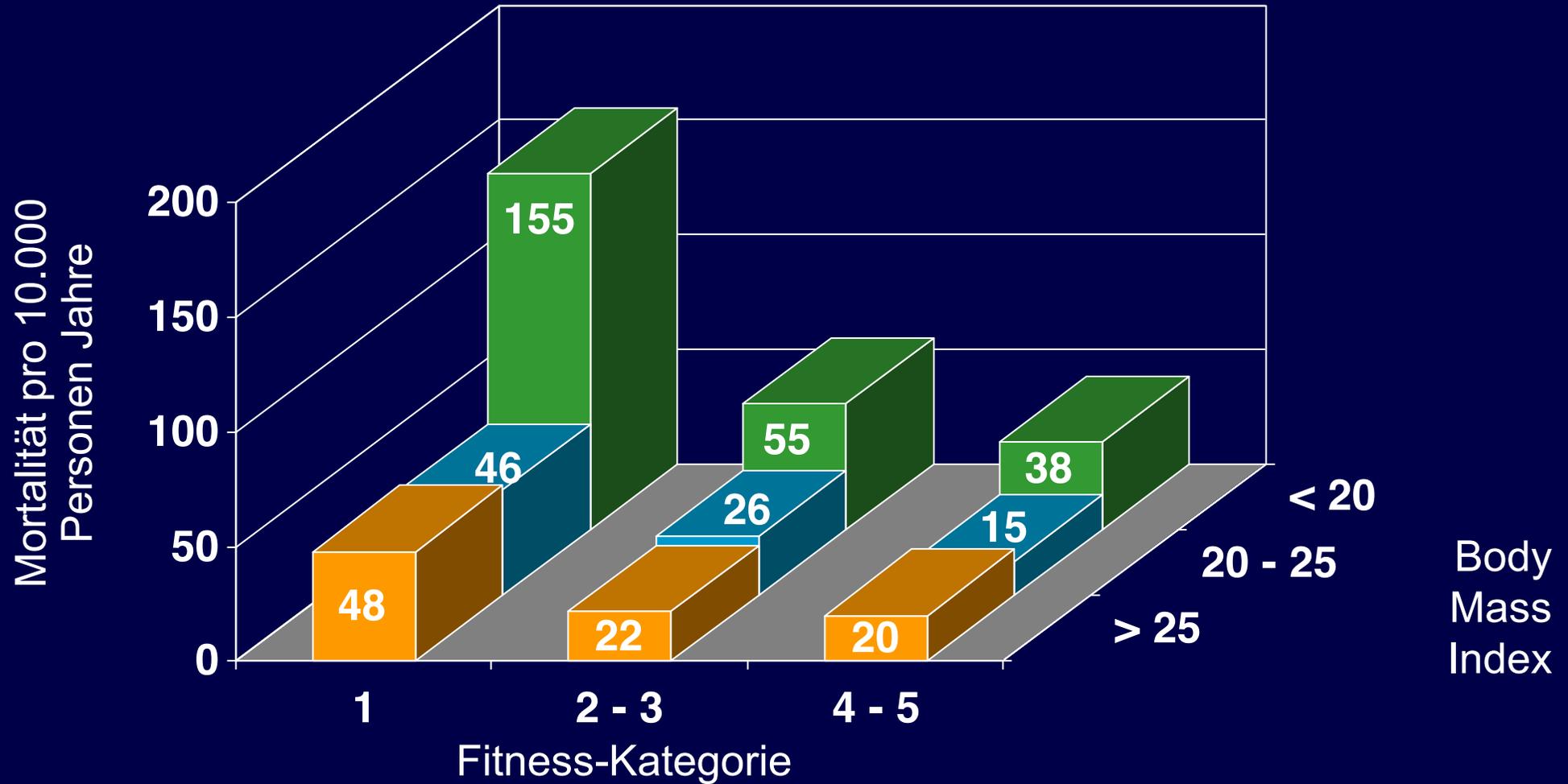


Auswirkungen von Training auf Mortalität in 4,9 Jahren

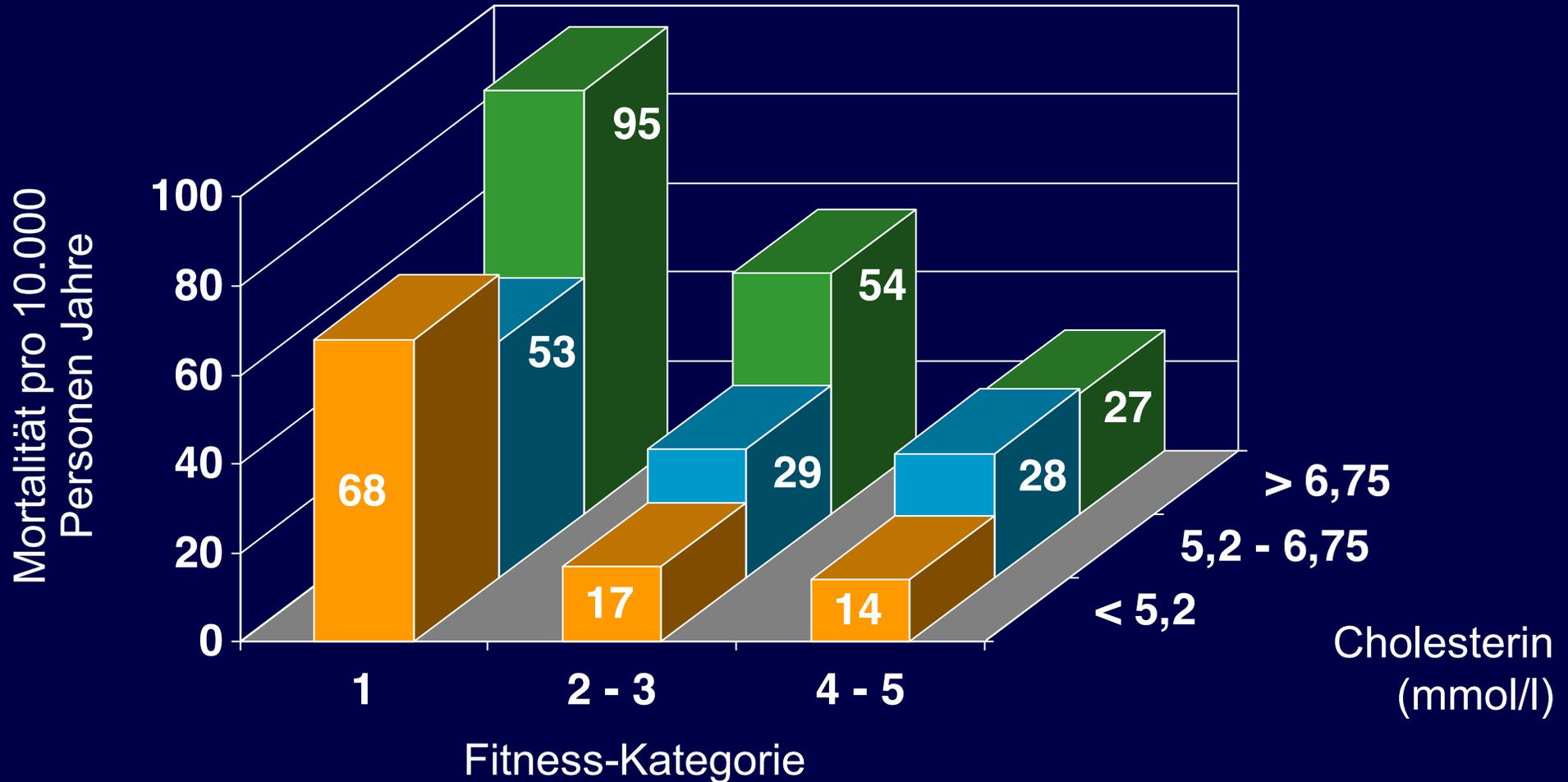


- nicht fit zu beiden Untersuchungen
- nicht fit bei der 1. und fit bei der 2. Untersuchung
- fit bei beiden Untersuchungen

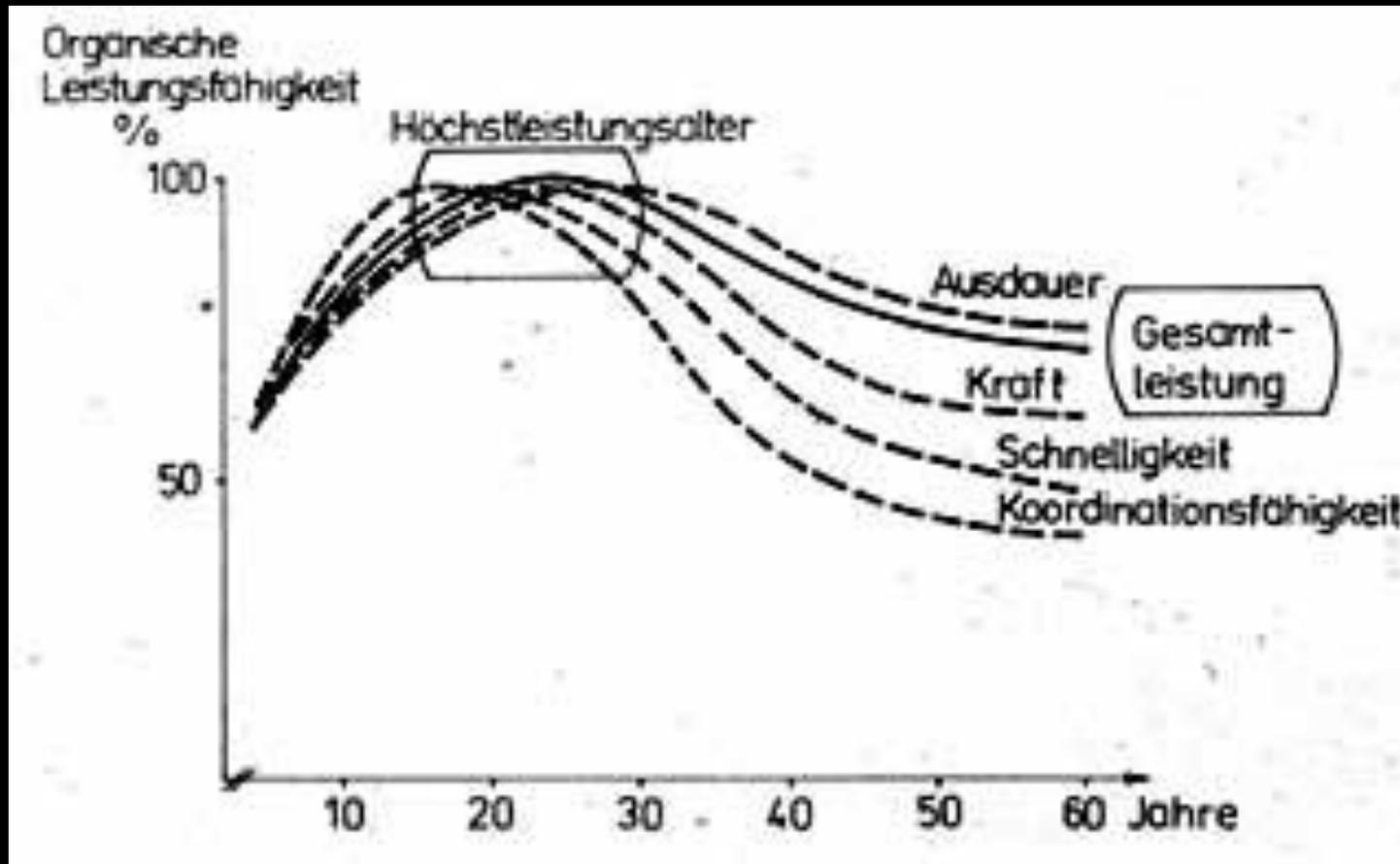
Mortalität, Fitness und Body Mass Index in der Aerobics Center Longitudinal Study (10224 Männer)



Mortalität, Fitness und Cholesterin in der Aerobics Center Longitudinal Study (10224 Männer)



Motorische Hauptbeanspruchungsformen im Alter



Gesund durch Leistungssport in der Jugend?

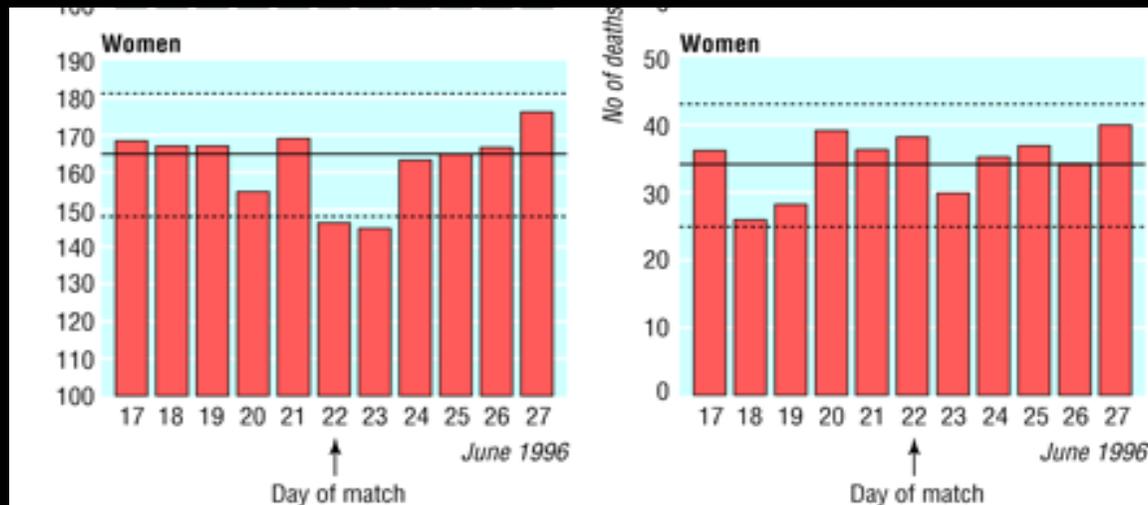


**Deutscher Meister Kieler
Ruderclub EKRC August 1956**



Kieler Förde August 2006

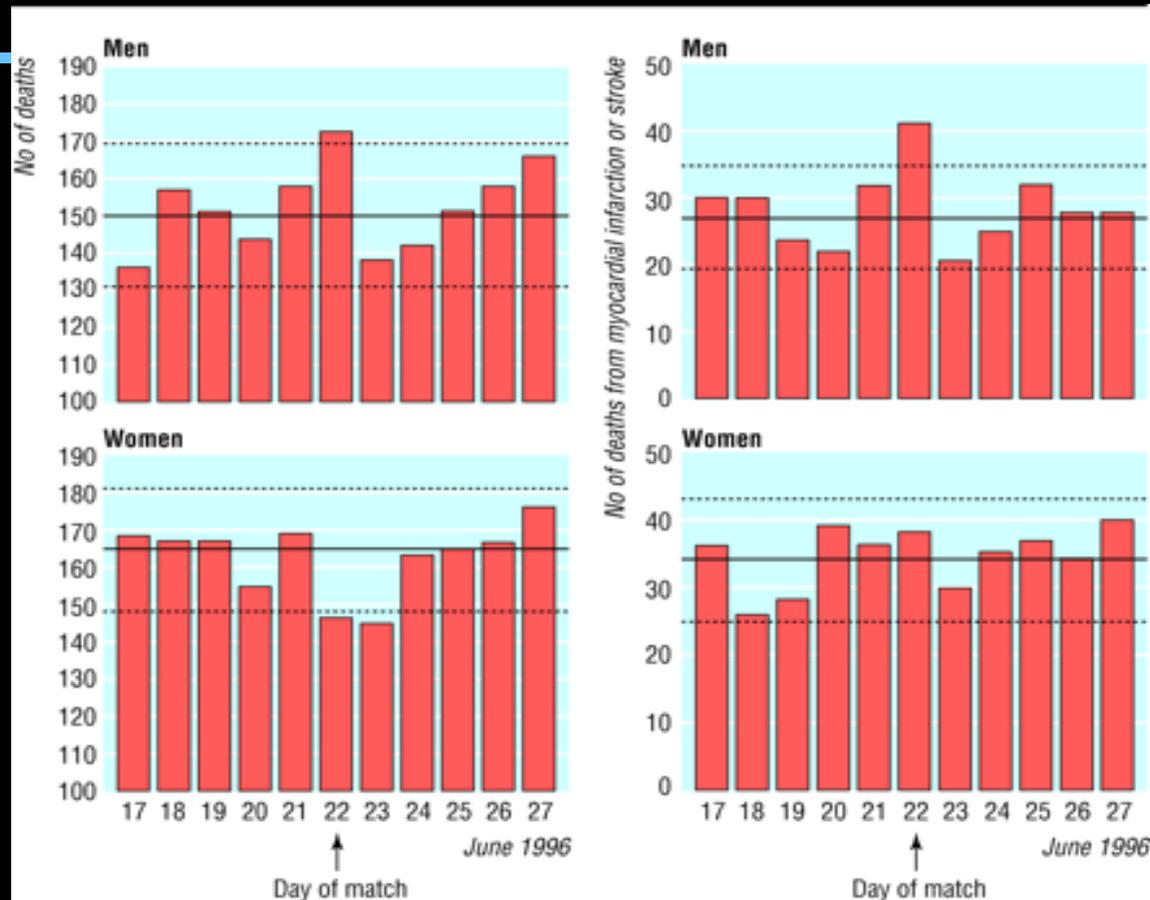
Sport und Übersterblichkeit



22.6.96 Europameisterschaft
Holland-Frankreich

Ergebnis:
4:5 n.Elfmeterschießen

Sport und Übersterblichkeit



22.6.96 Europameisterschaft
Holland-Frankreich

Ergebnis:
4:5 n.Elfmeterschießen

Kardiovaskuläre Protektion

- | Humor
- | Alkohol
- | Beten
- | Besitz eines Haustieres
- | Ehemann Akademiker