



Lebensstil beeinflusst Lebenserwartung und Lebensqualität von Frauen

(Wien, 05-03-2020) Frauen in Österreich haben heute eine statistische Lebenserwartung von 84 Jahren und leben somit im Durchschnitt um 4,7 Jahre länger als Männer. Doch bei den gesunden Lebensjahren liegen sie gleichauf mit Männern, und die Zunahme an Diabetes-Erkrankungen wird die steigende Lebenserwartung einbremsen. „Übergewicht und Diabetes sind die größten Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen, der häufigsten Todesursache bei Frauen“, sagt die Gendermedizinerin Alexandra Kautzky-Willer von der MedUni Wien anlässlich des kommenden Weltfrauentags am 8. März. Außerdem: Frauen leben zwar länger als Männer, aber nicht unbedingt beschwerdefreier.

Ein bis zwei Jahre der längeren Lebenserwartung von Frauen gegenüber Männern sind biologisch bedingt. Frauen verfügen über ein stärkeres Immunsystem, eine medizinisch gesehen günstigere Fettverteilung am Körper sowie einen hormonellen Gefäßschutz (Östrogen). Damit sind sie gegenüber Männern – zumindest bis zur Menopause - bevorzugt. Der Rest sind Lebensstilfaktoren, die Frauen länger leben lassen. Doch das durchschnittliche Alter, bei dem die ersten chronischen Krankheiten auftreten, ist bei den Geschlechtern mit rund 57 Jahren nahezu deckungsgleich. Und die Zunahme von Diabeteserkrankungen speziell bei Frauen sorgt dafür, dass sich chronische Krankheiten zunehmend in jüngere Lebensjahre verschieben.

Kardiovaskuläre Krankheiten als Todesursache Nummer eins

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Frauen in Österreich mit 42 Prozent die häufigste Todesursache, im Vergleich dazu sind es bei Männern 35 Prozent. „Frauen versterben öfter an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, also Herzinfarkten, Schlaganfällen, Herzschwäche und Rhythmusstörungen, als Männer“, erklärt Alexandra Kautzky-Willer. Ob eine Frau zu einer Risikogruppe gehört und irgendwann im Laufe ihres Lebens an kardiometabolischen Erkrankungen leidet, kann schon in frühen Jahren relativ gut eingeschätzt werden.

Frauen durchlaufen im Leben zwei spezielle Phasen, bei denen bestimmte Unregelmäßigkeiten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in höherem Alter anzeigen: die reproduktive Phase und gegebenenfalls Schwangerschaften sowie die Menopause (Wechseljahre). Eine in frühen Jahren einsetzende Monatsblutung oder Menopause, unregelmäßige Menstruationszyklen, das polyzystische Ovarsyndrom oder andere Auffälligkeiten sind schon bei jungen Frauen ein Risikoanzeiger für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems in späterem Alter. Auch während der Schwangerschaft können bestimmte Komplikationen auf spätere Krankheiten hindeuten. „Eine Schwangerschaft ist ein



Stresstest für den weiblichen Organismus“, erklärt Alexandra Kautzky-Willer, „Präeklampsie, eine in Schwangerschaften auftretende spezielle Form des Bluthochdrucks, aber auch ein unkomplizierter Schwangerschaftsbluthochdruck oder der sogenannte Schwangerschaftsdiabetes geben Hinweise auf Erkrankungen in späteren Jahren.“

In der Menopause fällt der Östrogenspiegel stark ab, der bisher eine gewisse Schutzwirkung auf die Blutgefäße und den Zucker- Fett- und Knochenstoffwechsel aber auch das Immunsystem hatte. Wenn Frauen im Alter von 50 bis 60 Jahren an Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen leiden, werden sie zur Hochrisikogruppe für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Frauen mit dem klassischen metabolischen Syndrom haben ein dreifach erhöhtes Risiko auf akute Herzinfarkte oder andere Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems mit hohem Mortalitätsrisiko“.

Frauen, die ihre fruchtbaren Jahre und den Wechsel uneingeschränkt ohne kardiovaskuläre Erkrankung oder Diabetes überstehen, haben gute Aussichten auf zusätzliche zehn beschwerdefreie Jahre und eine höhere Lebenserwartung, wenn folgende Faktoren zutreffen: Verzicht auf Rauchen, zumindest 210 Minuten Bewegung in der Woche, gesunde hochwertige Ernährung mit Einhaltung des Körpergewichts im Normalbereich und nicht mehr als 15 Gramm Alkohol pro Tag. Kautzky-Willer empfiehlt zusätzlich für einen optimierten Lebensstil: wenig Sitzen, ausreichend erholsamer Schlaf und eine Regulierung des Blutzuckerspiegels, der Blutfette und des Blutdrucks. „Frauen können so ihr Diabetesrisiko um 75 Prozent senken, und wer bereits an Diabetes erkrankt ist, senkt so Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und das eigene Mortalitätsrisiko um 50 Prozent.“

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160-11501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160-11505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 5.500 MitarbeiterInnen, 26 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen



hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.