

---

# Gesundheitsstudie DEGS: So krank ist Deutschland

---

Von Dennis Ballwieser, Irene Berres, Cinthia Briseño und Heike Le Ker; Spiegel online unter <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/degs1-gesundheit-und-gesundheitsverhalten-der-deutschen-a-901324.html>



Corbis: Herzkatheter-Untersuchung (in den USA): Niedriger Blutdruck, längeres Leben

**Rund 8000 Deutsche haben drei Jahre lang unzählige Fragebögen ausgefüllt und sich von Ärzten des Robert Koch-Instituts auf Herz und Nieren untersuchen lassen. Das Ergebnis ist eine der umfassendsten Studien ihrer Art. Sie offenbart, welche Krankheiten uns plagen - und wie viel uns unsere Gesundheit wert ist.**

Drei Jahre lang, von Herbst 2008 bis Herbst 2011, hat ein Team aus Ärzten und Wissenschaftlern des Robert Koch-Instituts (RKI) Tausende Deutsche befragt, medizinisch untersucht und abermals befragt. Das Ergebnis ist ein riesiger Datenschatz: Die **"Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland", kurz DEGS**, ist das umfassendste Werk über den Gesundheitszustand und das Gesundheitsverhalten der 18- bis 79-Jährigen seit 1998. Am Montag hat das RKI die Ergebnisse der jahrelangen Untersuchungen und Datenanalysen vorgestellt.

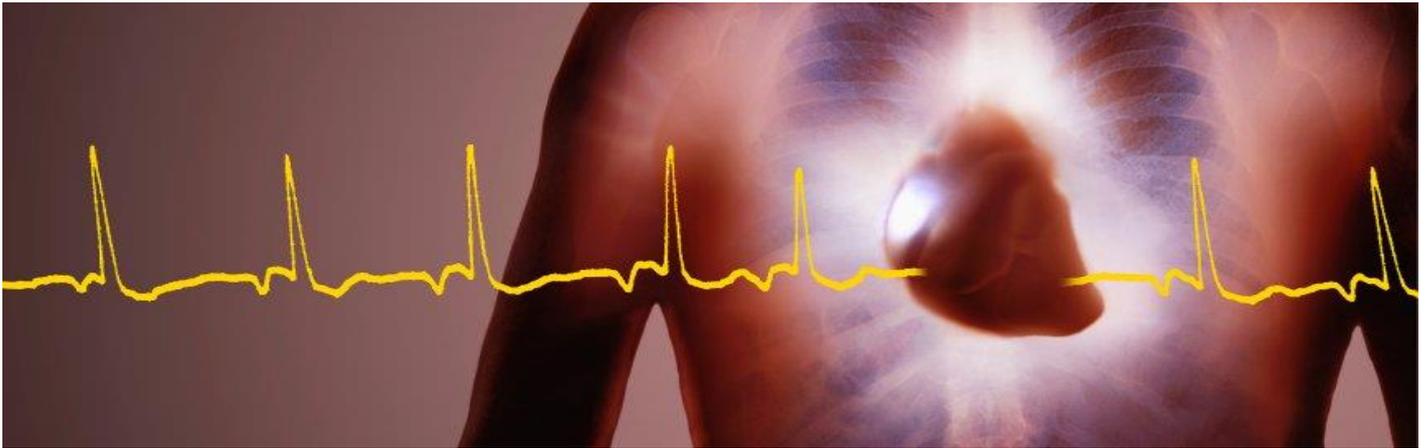
Wie gesund ernähren sich die Deutschen? Wie sehr werden sie von Allergien geplagt? Wie viel Sport treiben sie? Leiden immer mehr an Volkskrankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes? Welche Faktoren beeinflussen ihre Gesundheit und Lebensqualität? Welche Rolle spielt dabei ihr Sozial- und Versichertenstatus? Wie hoch ist ihr BMI, wie ihr Blutdruck?

Insgesamt 8152 Männer und Frauen haben sich als Teilnehmer für die DEGS zur Verfügung gestellt, um Fragen wie diese zu beantworten. Die Probanden stellen - und das macht die Ergebnisse so wertvoll - eine repräsentative Gruppe der gesamten deutschen Bevölkerung dar.

**Hier sind die wichtigsten Ergebnisse:**

# Herz und Kreislauf: Unter Druck

---



Selbst wenn man kaum etwas von Medizin versteht: spricht der Arzt von einem zu hohen Blutdruck, weiß fast jeder, dass das kein gutes Zeichen ist. Blutdruckmessen tut nicht weh, geht schnell, und am Ende hat man zwei einfache Werte, die ausdrücken, mit wie viel Druck das Blut vom Herz aus in den Körper gepumpt wird.

Der Blutdruck ist eine der wichtigsten Messgrößen für die Gesundheit. Ein erhöhter Blutdruck gilt als der häufigste und wichtigste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Er beeinflusst Anfälligkeit für Erkrankungen sowie die Sterblichkeit der Menschen wie kaum ein zweiter Wert. Bluthochdruck ist für mehr als die Hälfte (54 Prozent) aller Schlaganfälle und knapp die Hälfte (47 Prozent) der Erkrankungen der Herzkranzgefäße verantwortlich.

## Niedrigerer Blutdruck für ein längeres Leben

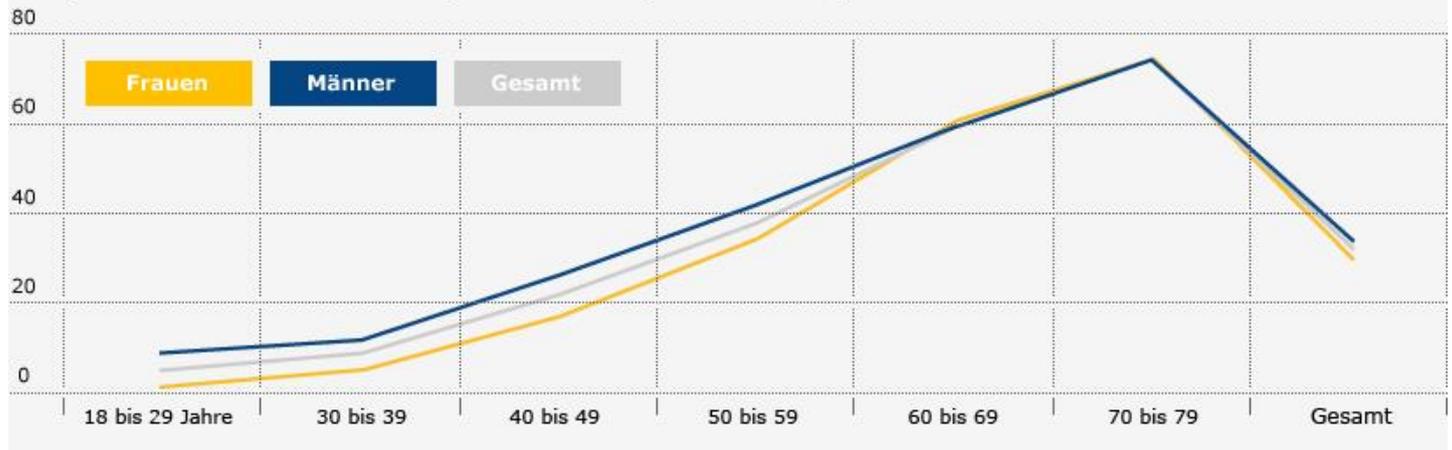
Bewegung, Sport, ausgewogene Ernährung, ein normales Körpergewicht und die Vermeidung von Stress - auf den Blutdruck wirkt vieles, was der Mensch verändern kann. Der Effekt ist beeindruckend: Senkt man in der gesamten Bevölkerung den oberen, den sogenannten systolischen Blutdruckwert, sterben deutlich weniger Patienten an Schlaganfällen (14 Prozent) und den Folgen verengter Herzgefäße (9 Prozent).

Allein aus diesem Grund sind die Ergebnisse der DEGS für die Gesundheit der deutschen Bevölkerung von immenser Bedeutung. Im Schnitt, so das Resultat der Erhebung, liegt der systolische Blutdruckwert der 18- bis 79-jährigen Männer bei 127,4 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule); der untere, also der diastolische, bei 75,3 mmHg. Erwachsene Frauen haben einen oberen Blutdruckwert von durchschnittlich 120,8 mmHg und einen diastolischen von 71,2 mmHg.

Die schlechte Nachricht: Etwa 20 Millionen Erwachsene in Deutschland haben laut DEGS einen zu hohen Blutdruck. Demnach sind die Werte bei 30 Prozent der Frauen und bei 33 Prozent der Männer zu hoch - wobei deutlich mehr Ältere vom Bluthochdruck betroffen sind als jüngere Menschen.

## So viele Deutsche haben Bluthochdruck

Häufigkeit nach Alter und Geschlecht (2008 - 2011; Angaben in Prozent)



Beinahe die Hälfte der Erwachsenen hat einen Blutdruck, der nicht im optimalen Bereich liegt. Die Grenzen der DEGS sind streng: Als Bluthochdruck gelten obere Werte über 140 mmHg, als optimal solche unter 120 mmHg, bei den unteren Werten beginnt der Bluthochdruck bei 90 mmHg, der optimale Bereich liegt unterhalb von 80 mmHg.

Das Potential zur Vorbeugung von Bluthochdruck sei hoch, schreiben die RKI-Forscher. Etwa durch die Reduktion von Salz in Lebensmitteln und eine bessere Information der Menschen über den Blutdruck.

## Volkserkrankungen der Deutschen

Damit ließen sich etliche Volkskrankheiten wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder die koronare Herzerkrankung, also durch Plaques verengte Gefäße des Herzens, reduzieren. Doch anscheinend, das offenbart die DEGS-Erhebung ebenfalls, legen nicht viel Deutsche Wert darauf, ihren Blutdruck unter Kontrolle zu halten, um das Risiko für weitere Volkskrankheiten zu verringern. Denn im Vergleich zum Bundesgesundheitsurvey 1998 (BGS98), der letzten Datenerhebung dieser Art, hat sich die Häufigkeit von Schlaganfällen nicht verändert. Der DEGS zufolge erleiden knapp 3 Prozent aller 40- bis 79-Jährigen einen Schlaganfall. Für Personen mit niedrigem Sozialstatus ist das Risiko am höchsten. Die gute Nachricht: Insgesamt überleben immer mehr Patienten einen Schlaganfall.

Die DEGS-Erhebung zum Thema Herzinfarkt zeigt: Ein Herzinfarkt ist in Deutschland nach wie vor Todesursache Nummer eins. Knapp 5 Prozent der Deutschen zwischen 40 und 79 Jahren erleiden einen Herzinfarkt. Zwar sterben heutzutage immer weniger Patienten direkt am Herzinfarkt, dafür steigt jedoch die Zahl der Menschen mit einer folgenden Herzschwäche.

Sowohl für den Herzinfarkt als auch für die koronare Herzerkrankung (KHK), also einer Verengung der Herzgefäße, gilt: Männer sind deutlich häufiger als Frauen davon betroffen. Gut 12 Prozent der 40- bis 79-jährigen Männer haben verengte Herzgefäße, bei den Frauen sind es nur knapp über 6 Prozent. In beiden Geschlechtsgruppen spielt der Sozialstatus offenbar eine Rolle. Je höher er ist, desto geringer ist das Risiko für einen Herzinfarkt oder eine koronare Herzerkrankung. Über einen Zusammenhang rätseln die RKI-Forscher allerdings noch: Warum ist die Häufigkeit einer koronaren Herzerkrankung in den letzten zehn Jahren nur bei den Frauen zurückgegangen (um mehr als 2 Prozent)? Dieser Frage wollen sie in weiteren Analysen nachgehen.

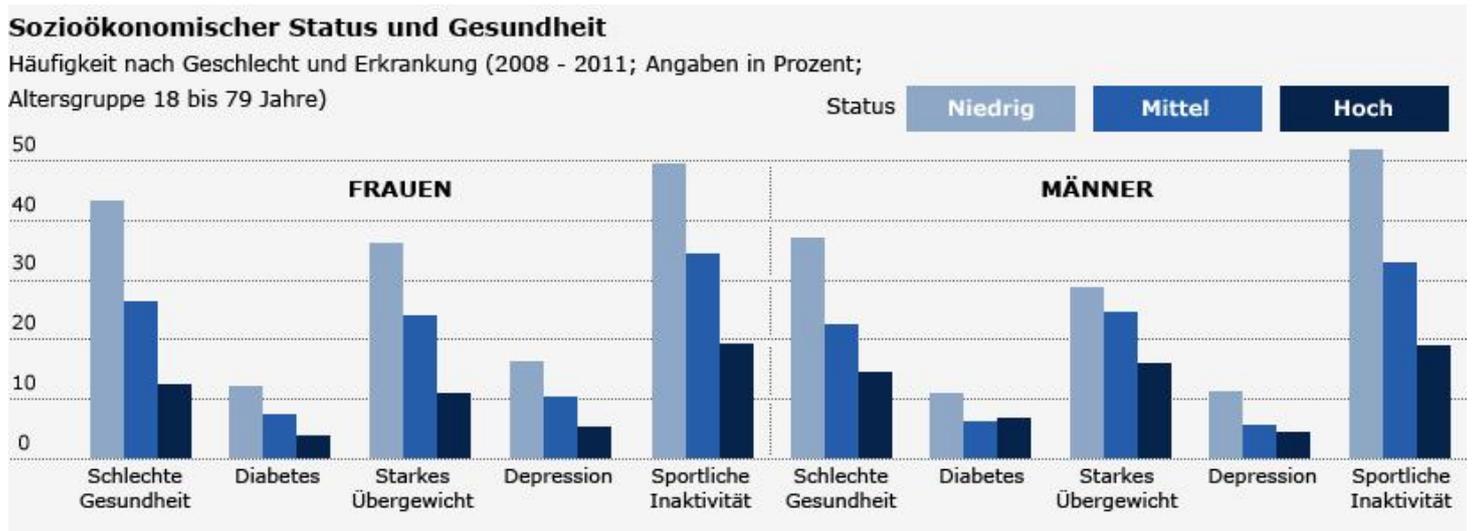
Von Dennis Ballwieser

# Lebensqualität: Vom Glück, gesund zu sein



Jeder kann etwas für seine Gesundheit tun - mal mehr, mal weniger. Doch wie groß ist der Einfluss äußerer Faktoren wirklich? Die RKI-Forscher wollten es genau wissen: Welche Rolle spielen Bildung, Beruf und Einkommen? Der Zusammenhang zwischen Sozialstatus und Gesundheitszustand ist einer der wesentlichen Bestandteile der DEGS.

Die Ergebnisse bestätigen teilweise lange gehegte Befürchtungen: Tatsächlich gilt als Faustregel, dass das Risiko für eine beeinträchtigte Gesundheit umso höher ist, je niedriger der soziale Status (SES) ist. Was die DEGS-Ergebnisse jedoch widerlegen, ist die jahrelang herrschende Meinung, dass Frauen gesundheitlich weniger unter sozialer Ungleichheit zu leiden hätten als Männer. Im Gegenteil: Mit Ausnahme der sportlichen Aktivität sind die Unterschiede zwischen den Statusgruppen (SES = niedrig, mittel oder hoch) bei Frauen sogar ausgeprägter als bei den Männern. Mit anderen Worten: Je höher der Bildungs- und Berufsstatus ist, und je mehr man verdient, desto gesünder ist man prinzipiell. Für Frauen gilt das etwas mehr als für Männer.



Am stärksten schlägt sich der Sozialstatus auf den Gesundheitszustand der Menschen im mittleren Lebensalter nieder. Und je älter die Menschen werden, desto weniger unterscheidet sich die Gesundheit von sozial schwach gestellten zu jener von Menschen mit hohem SES. Ein Viertel der Gesamtbevölkerung schätzt den eigenen allgemeinen Gesundheitszustand als "mittelmäßig", "schlecht" oder "sehr schlecht" ein, Frauen sind zu einem größeren Anteil davon betroffen als Männer.

Die Daten aus der DEGS offenbaren auch, wie groß der Einfluss des Sozialstatus ist: Für Frauen mit einem niedrigen SES ist das Risiko für einen insgesamt schlechten Gesundheitszustand fünfmal so hoch wie für jene, mit einem hohen SES. Bei Männern erhöht sich das Risiko um das Vierfache. So haben beispielsweise Frauen mit niedrigem SES ein vierfach erhöhtes Risiko für Übergewicht, als Frauen mit hohem SES. Für Männer steigt das Risiko, sportlich inaktiv zu sein, um das knapp Fünffache.

## **Eine Frage des Gefühls**

Die steigende Lebenserwartung führt unweigerlich dazu, dass mehr Menschen mit chronischen Krankheiten alt werden. Die RKI-Forscher wollten deshalb nicht nur wissen, wie gesund die Deutschen abhängig von ihrem Sozialstatus sind - sondern auch wie gesund sie sich fühlen. Um das herauszufinden, befragten sie die DEGS-Teilnehmer nach ihrer Lebensqualität. Gefragt wurde unter anderem nach allgemeiner Gesundheit, körperlicher und sozialer Funktionsfähigkeit, Schmerzen, Vitalität und psychischem Wohlbefinden.

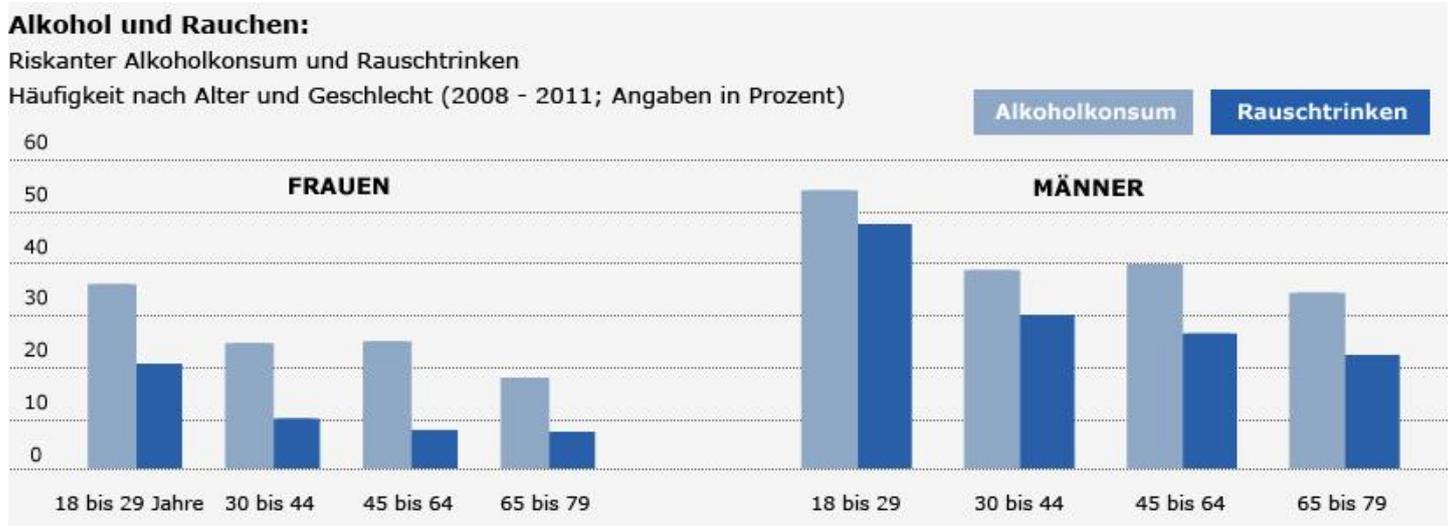
Die Ergebnisse der Befragungen überraschen kaum: Menschen mit einem hohen Sozialstatus haben grundsätzlich eine höhere Lebensqualität bezogen auf die Gesundheit als Menschen mit niedrigem Sozialstatus. Und je älter Menschen werden, desto niedriger ist ihre Lebensqualität was die körperlichen Funktionen angeht. Chronisch Kranke schätzen ihre Lebensqualität in allen Gesundheitsbereichen schlechter ein als Menschen ohne dauerhafte Beschwerden. Insgesamt betrachtet fühlen sich laut DEGS Männer in allen Altersgruppen gesünder als Frauen - nur bei chronisch kranken Patienten entfällt dieser Geschlechterunterschied.

*Von Dennis Ballwieser*

# Alkohol und Rauchen: Vom Rauschtrinken und Alkoholkonsum



Jahr für Jahr festigt das Münchner Oktoberfest das Bild des bierberauschten, taumelnden Deutschen in den Köpfen der Welt. Tatsächlich ist Alkoholkonsum in Deutschland weit verbreitet. Mit einem durchschnittlichen Konsum von 9,6 Litern reinen Alkohol pro Kopf und Jahr zählen die Deutschen im internationalen Vergleich zu den Vieltrinkern.



Vor allem junge Männer neigen zu einem riskanten Konsum, zeigen die Zahlen der DEGS-Erhebung zum Thema Rauschkonsum. Insgesamt 7988 Teilnehmer hatten für die Untersuchung einen Fragebogen zu ihren Trinkgewohnheiten ausgefüllt. Mehr als die Hälfte der 18- bis 29-jährigen Männer (54 Prozent) nimmt demnach mindestens 20 bis 24 Gramm reinen Alkohol pro Tag zu sich und gehört zu den Risikotrinkern. Bei den gleichaltrigen Frauen zählen nur 36 Prozent zu den Risikotrinkern.

## Schmaler Grat zur Abhängigkeit

Knapp die Hälfte der jungen Männer (48 Prozent) konsumiert außerdem mindestens einmal im Monat sechs oder mehr alkoholische Getränke auf einen Schlag, sie sind Rauschtrinker (Frauen: 21 Prozent). Bei den jungen Trinkern "bestehen deutliche Hinweise für die Entwicklung von akuten Verletzungen, von alkoholassoziierten chronischen Erkrankungen und Alkoholabhängigkeit", schreiben die RKI-Forscher besorgt.

Besonders interessant: Übermäßiger Alkoholkonsum ist vor allem ein Problem der gut situierten Männer. Bei den 18- bis 29-jährigen Männern mit einem hohen Sozialstatus pflegen 57 Prozent einen riskanten Alkoholkonsum, bei den jungen Männern mit einem niedrigen Sozialstatus sind es mit 50 Prozent deutlich weniger. Auch zählen 54 Prozent der gut situierten, jungen Männer zu den Rauschtrinkern, bei den weniger gut situierten sind es nur 43 Prozent.

Mit zunehmendem Alter sinkt die Zahl der Menschen mit einer problematischen Beziehung zu Alkohol. Bei der ältesten untersuchten Gruppe, den 65- bis 79-Jährigen, ist der Anteil am niedrigsten. Insgesamt bestätigen die Ergebnisse, dass "Risikokonsum und Rauschtrinken in der deutschen Bevölkerung sehr weit verbreitet sind", schreiben die Studienautoren.

## **Zigaretten - auch ein soziales Problem**

Fast ein Drittel der erwachsenen Deutschen (30 Prozent) raucht zumindest gelegentlich, etwa ein Viertel der Raucher konsumiert täglich mehr als 20 Zigaretten. Zu diesem Ergebnis kommt die DEGS-Erhebung zu Zigaretten-, Zigarren-, Pfeifen- und Wasserpfeifenkonsum unter den 7988 Teilnehmern. Wie der riskante Alkoholkonsum ist auch das Rauchen vor allem bei den jüngeren Erwachsenen verbreitet. Knapp jeder zweite 18- bis 29-jährige Mann zieht gelegentlich oder häufig am Glimmstängel (47 Prozent), bei den Frauen sind es mit 40 Prozent etwas weniger.

Ein paar der Raucher können sich ihr Laster im mittleren Lebensabschnitt abgewöhnen. Wer weiterraucht, wird mit großer Wahrscheinlichkeit zu einem starken Raucher: Im Alter von 30 bis 44 Jahren ist der Anteil der Deutschen, die mindestens 20 Zigaretten am Tag rauchen, am höchsten. Von den Männern zählen in diesem Alter 17 Prozent, von den Frauen 9 Prozent zu den starken Rauchern. Die Forscher erklären dies vor allem mit der Gewöhnung: Langjährige Raucher benötigen mehr Nikotin, um etwas zu spüren.

Erst ab einem Alter von 65 Jahren sinkt der Anteil der Raucher in der deutschen Bevölkerung deutlich - dann ist nur noch etwa jeder 50. ein starker Raucher. Vermutlich lässt sich das nicht nur mit der Weisheit des Alters erklären. Der Rückgang veranschaulicht vor allem die Gesundheitsschäden, die langjähriges Rauchen hinterlässt: Allein in Deutschland sterben jedes Jahr zwischen 100.000 und 120.000 Menschen an den Folgen ihres Konsums.

Laut den DEGS-Daten hängt auch der soziale Status mit dem Rauchen zusammen - Menschen mit einem niedrigeren Status greifen eher zur Zigarette als besser gestellte. Dies ist vor allem darauf zurückzuführen, dass sie wesentlich seltener aufhören. Während bei den Männern mit einem hohen Sozialstatus 66 Prozent den Ausstieg schaffen, sind es bei den Männern mit einem niedrigen Status nur 43 Prozent. Bei den Frauen sind die Unterschiede mit 62 Prozent zu 36 Prozent noch ausgeprägter.

*Von Irene Berres*

# Allergien: Die allergische Berlinerin

---



Früher, vor der Wiedervereinigung, waren die Gegensätze noch groß. Damals hatten die Ostdeutschen trotz der stärkeren Luftverschmutzung noch deutlich weniger Allergien als die Westdeutschen. Bis heute haben sich die Lebensstile angeglichen und die Unterschiede zwischen Ost und West sind in Bezug auf Allergien zwar kleiner - doch es gibt sie immer noch. Ebenso wie die Unterschiede zwischen Land und Stadt, Arm und Reich, Mann und Frau.

Die Ergebnisse der DEGS-Erhebung zum Thema Allergien zeigen: Erwachsene aus den alten Bundesländern und aus Berlin, Frauen aus Großstädten und Erwachsene mit hohem sozioökonomischen Status (SES) bekommen in ihrem Leben häufiger eine Allergiediagnose als Erwachsene aus den neuen Bundesländern. Auch Frauen mit kleinstädtischem Wohnumfeld und Erwachsene mit niedrigem bis mittlerem SES sind vergleichsweise seltener betroffen. Typischerweise allergisch ist die Berlinerin zwischen 30 und 39 Jahren: In dieser Gruppe bekommen zwei von drei Frauen (65 Prozent) im Lauf ihres Lebens eine Allergiediagnose.

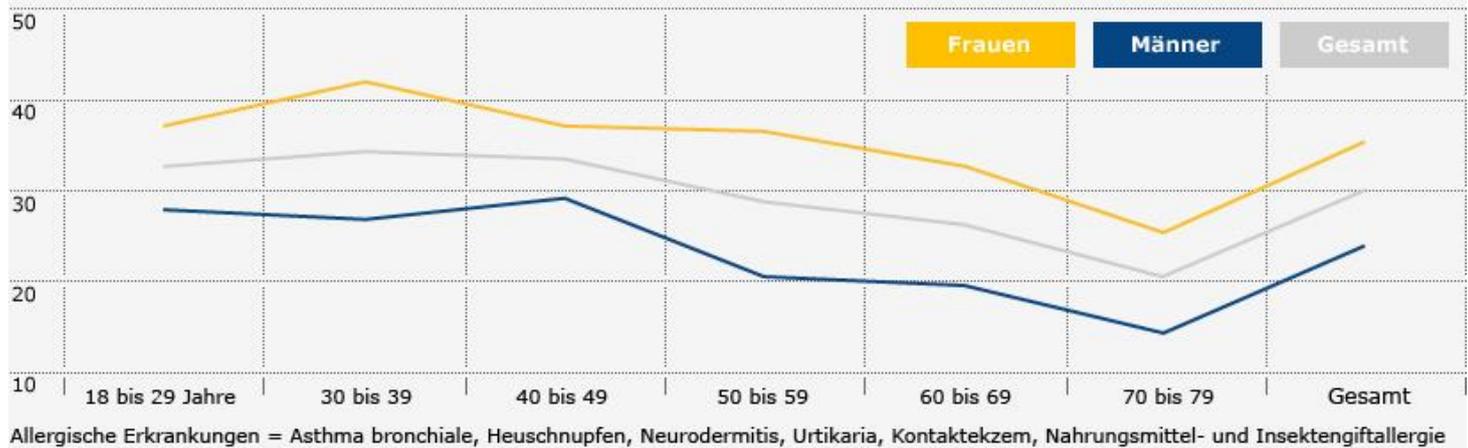
## Heuschnupfen bei Frauen, Asthma bei Männern

Die DEGS-Studienteilnehmer sollten Angaben zu ihrem Alter und Geschlecht, Wohnort, Haushaltseinkommen und zu ihrer Ausbildung machen. Außerdem ermittelten die RKI-Forscher mit einem standardisierten ärztlichen Fragebogen, ob die Befragten im Laufe des Lebens eine ärztliche Diagnose einer allergischen Krankheit bekommen hatten: Wurde jemals Asthma bronchiale, Heuschnupfen, Kontaktekzem, Neurodermitis, Nahrungsmittelallergien oder Urtikaria festgestellt? Forscher nennen das Lebenszeitprävalenz (LZP).

Die statistische Auswertung fördert interessante Ergebnisse zu Tage: Demnach bekommen Frauen im Laufe ihres Lebens deutlich öfter eine Allergiediagnose (36 Prozent) als Männer (24 Prozent). Am häufigsten sind Frauen im Alter zwischen 30 und 39 Jahren betroffen (42 Prozent), bei Männern sind es die 40- bis 49-Jährigen (29 Prozent).

## So viele Deutsche haben allergische Erkrankungen

Häufigkeit nach Alter und Geschlecht (2008 - 2011; Angaben in Prozent)



Die meisten Menschen - fast jeder Siebte - leiden unter Heuschnupfen. Fast jeder Zwölfte hat oder hatte Asthma bronchiale und ebenso jeder Zwölfte ein sogenanntes Kontaktekzem. Dabei handelt es sich um eine verzögerte allergische Reaktion auf zahlreiche unterschiedliche Stoffe wie etwa Nickel, Chrom, Cobalt oder Formaldehyd. Frauen sind mit 14 Prozent viel häufiger betroffen als Männer (nur 3 Prozent). "Als Ursache dafür", schreiben die Autoren, "sind zum einen Geschlechtsunterschiede bei der Berufswahl vorstellbar, zum anderen unterschiedlich häufiger Kontakt zu Modeschmuck und Duftstoffen".

## Immer weniger Allergiker

Interessant sind auch die Resultate, die sich aus dem Vergleich der DEGS-Daten mit dem Bundesgesundheitsurvey von 1998 ergeben. Demnach ist die Zahl der Allergiker insgesamt bis 2012 gesunken. Zwischen den verschiedenen Allergiediagnosen gibt es allerdings große Unterschiede: Während die Zahl der Asthma-Diagnosen um 3 Prozentpunkte zugenommen hat (von 6 auf 9 Prozent), ist die LZZ von Heuschnupfen, Neurodermitis und Nahrungsmittelallergien gleich geblieben. Stark abgenommen hat die Zahl der jemals festgestellten Kontaktekzeme.

Die Autoren spekulieren über die Gründe für diese Tendenzen. Denkbar sei eine tatsächliche Abnahme der Erkrankung bei den jüngeren Teilnehmern, weil stark allergene Stoffe wie Nickel in Modeschmuck und Formaldehyd in Kosmetika eingeschränkt worden seien. Es sei jedoch auch möglich, dass Kontaktekzeme in der nahen Vergangenheit weniger vom Arzt festgestellt worden seien: "So wurden Kortikosteroide enthaltende Salben und Cremes von der Verschreibungspflicht freigestellt, so dass eine jetzt mögliche Selbstbehandlung leichter allergischer Hauterkrankungen zu weniger Arztbesuchen führen könnte", heißt es in dem Bericht.

Von Heike Le Ker

# Psyche: Gestresste Frauen

---



Stress hat viele Facetten: Er fühlt sich an wie der Druck bei der Arbeit oder die Sorge um die vergessliche Mutter. Er klingt wie das Gebrüll des trotzigen Kindes oder das Jobhandy am Abend, er sieht aus wie das leere Portemonnaie und die chaotische Wohnung. Stress macht graue Haare und Bauchschmerzen, er beschleunigt den Puls, raubt den Schlaf. Auf Dauer macht Stress krank.

Wie sehr, dass wissen Forscher mittlerweile besser als noch vor ein paar Jahren. Es ist nicht nur bekannt, dass Stress das Immunsystem verändert und Krankheiten wie Bluthochdruck begünstigt. Auch der Zusammenhang mit psychischen Krankheiten wie Depressionen ist erwiesen.

## Gelassener im Alter

In Deutschland ist etwa jeder zehnte Erwachsene stark und andauernd gestresst, so die Zahlen DEGS. Bei den 18- bis 29-Jährigen sind es knapp 13 Prozent, bei den 45- bis 64-Jährigen rund 10 Prozent. Besonders deutlich zeigt die Untersuchung, dass mehr Frauen als Männer stark belastet sind durch Stress: Während 16 Prozent der jungen Frauen bis 29 darunter leiden, sind es bei den Männern in derselben Altersgruppe nur knapp zehn Prozent. Zwar nimmt die Stressbelastung mit zunehmendem Alter in beiden Geschlechtern ab, der Unterschied insgesamt zwischen Frauen (14 Prozent chronisch gestresst) und Männern (8 Prozent chronisch gestresst) ist jedoch deutlich.

Bei der Befragung der 5793 Erwachsenen haben die RKI-Forscher auch den sozioökonomischen Status (SES) berücksichtigt. Es liegt nahe, dass ärmere Menschen gestresster sind, weil sie sich keine Hilfe leisten können und dadurch weniger Entlastung und Erholung haben. Die statistische Analyse zeigt allerdings, wie groß die Unterschiede sind: Bei den Frauen mit niedrigem SES ist mehr als jede fünfte stark gestresst (20 Prozent) und fühlt sich dadurch belastet. Bei den Frauen mit hohem SES geht es hingegen nur etwa jeder neunten so (11 Prozent).

## Burnout und Schlafstörungen als Folgen

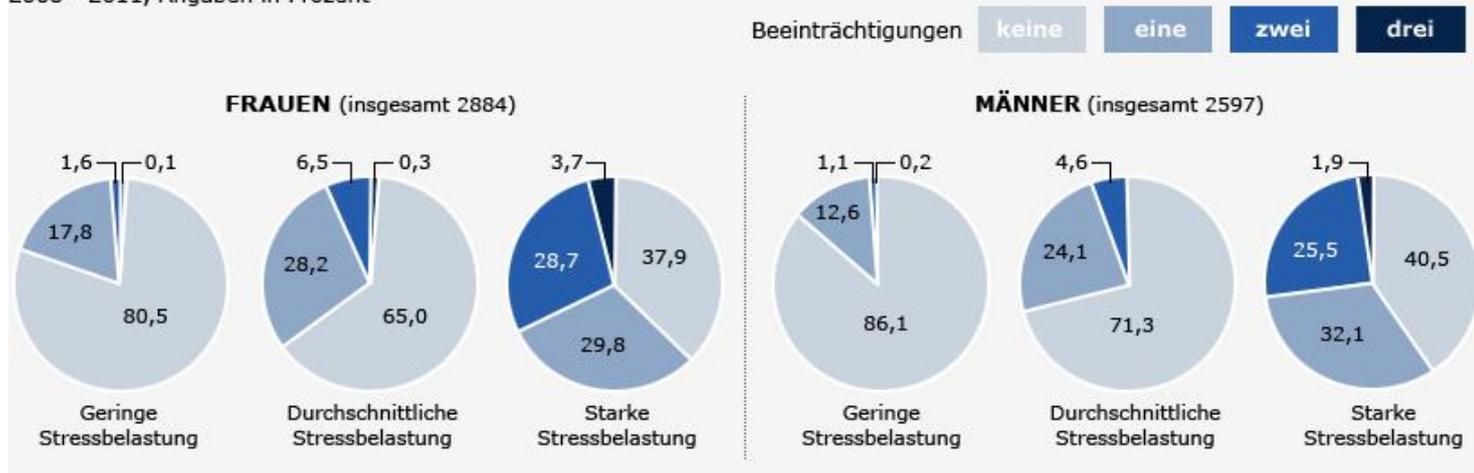
Wer die Stressbelastung in seinem Leben als besonders hoch empfindet, leidet auch häufiger an Folgeerkrankungen wie Burnout-Syndrom, einer depressiven Gemütslage oder Ein- und Durchschlafproblemen. Bei den stark belasteten Männern gab jeder dritte (32 Prozent) an, mindestens eine der Beeinträchtigungen zu haben, jeder vierte (25 Prozent) sagte, er leide sogar unter zwei Folgeproblemen. Es war jedoch nur jeder 50. Mann (knapp 2 Prozent), der sowohl unter Burnout als auch unter Schlafstörungen und Depressionen litt.

Bei den Frauen hingegen sagten immerhin knapp 4 Prozent, dass sie von allen drei Folgestörungen betroffen seien, 29 Prozent gaben an, unter mindestens zwei der Probleme zu leiden. Das Fazit der Autoren: "Die Ergebnisse belegen eindrücklich einen hohen Zusammenhang zwischen Belastungen

durch chronischen Stress und psychischen Beeinträchtigungen durch depressive Symptome, Burnout-Syndrom und Schlafstörungen."

### Stress und psychische Beeinträchtigungen Burnout, depressive Symptomatik, Ein- oder Durchschlafprobleme

2008 - 2011, Angaben in Prozent



Die Daten der DEGS beinhalten erstmals auch aktuelle Analysen zur psychischen Gesundheit der Deutschen. Schon im vergangenen Jahr hatte das RKI die Zahlen dazu veröffentlicht. Demnach sind vor allem junge Erwachsene besonders gefährdet, depressiv zu werden: Bei den 18- bis 29-Jährigen leidet derzeit fast jeder Zehnte unter Depressionen, wie die Befragung aus 2012 ergab. "Jüngere Menschen sind offenbar verwundbarer geworden", sagte der Psychologe Hans-Ulrich Wittchen von der TU Dresden. Wittchen und sein Team hatten für die DEGS mehr als 5000 Patienten zu ihrer Psyche befragt und untersucht.

Von Heike Le Ker

# Diabetes: Zuckerkrankheit mit schweren Folgen



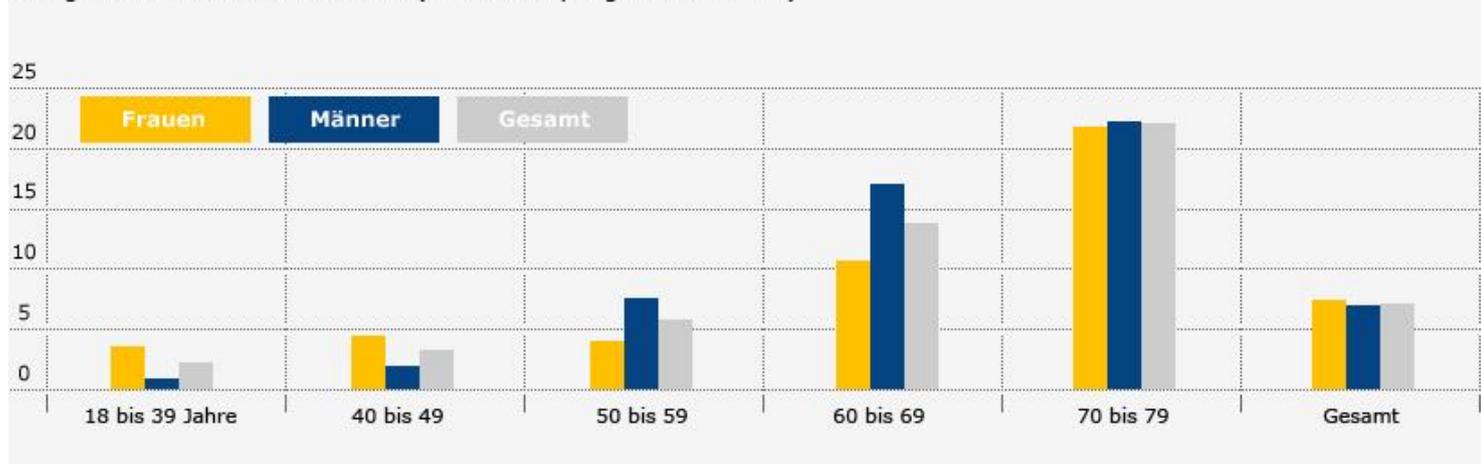
Verstopfte Herzgefäße, Schlaganfälle, Nierenversagen, Erblindung und Fußamputationen: Diabetiker haben ein erhöhtes Risiko für eine ganze Reihe von Krankheiten mit teils sehr schweren Folgen. Das gilt sowohl für den Typ-1-Diabetes, bei dem der Körper kein Insulin mehr produziert, als auch für den Typ-2-Diabetes, bei dem die Zellen nicht mehr richtig auf das Insulin reagieren und die Produktion irgendwann versiegt.

In internationalen Studien hat sich die Zahl der Diabetiker in den letzten 30 Jahren weltweit mehr als verdoppelt. Schuld daran ist vor allem der Typ-2-Diabetes: Übergewicht und mangelnde Bewegung nehmen in der Bevölkerung zu - und damit auch das Risiko für die Zuckerkrankheit.

Die Auswertung der DEGS-Daten zum Thema Diabetes zeichnet ein erschreckendes Bild: Rund 7 Prozent der deutschen Erwachsenen zwischen 18 und 79 Jahren sind Diabetiker, das sind 4,6 Millionen Menschen. Betroffen sind vor allem Menschen mit niedrigem Sozialstatus und ältere Menschen: 22 Prozent der 70- bis 79-Jährigen sind zuckerkrank. In der Gruppe der unter 50-Jährigen sind es dagegen weniger als 5 Prozent. Insgesamt hat die Häufigkeit von Diabeteserkrankungen in den letzten zehn Jahren deutlich zugenommen: Laut Bundesgesundheitsurvey 1998 (BGS98) waren früher nur 5 Prozent der deutschen Erwachsenen zuckerkrank.

## So viele Deutsche haben Diabetes

Häufigkeit nach Alter und Geschlecht (2008 - 2011, Angaben in Prozent)



Durch die Analyse der DEGS-Daten sind die RKI-Forscher auf Auffälligkeiten gestoßen, die sie bisher nicht ausreichend erklären können: In den neuen Bundesländern gibt es tendenziell mehr

Diabetiker als in den westlichen Bundesländern. Dort wiederum kommt die Krankheit häufiger in der Mitte Deutschlands als im Norden oder Süden vor.

## **Risikofaktor: Schlechte Blutfettwerte**

Ebenso auffällig: Während in der Gruppe der gesetzlich Krankenversicherten insgesamt 7,5 Prozent von ihnen an Diabetes leiden, sind es bei den privat Versicherten nur 4 Prozent. Spitzenreiter sind unter den gesetzlich Versicherten die Kunden der AOK (9 Prozent), gegenüber Versicherten in Betriebskrankenkassen (6 Prozent).

Übergewichtige Menschen, die am sogenannten metabolischen Syndrom leiden, haben ein besonders hohes Diabetes-Risiko: Ihr Blutzuckerwert ist dauerhaft erhöht, ebenso wie ihre Blutfettwerte. Der Blutspiegel des schützenden HDL-Cholesterins ist dagegen erniedrigt, und ihr Blutdruck zu hoch.

Zum metabolischen Syndrom, der häufigen Vorstufe des Typ-2-Diabetes, gehört auch ein gestörter Fettstoffwechsel. Die DEGS-Ergebnisse zu Fettstoffwechselstörungen zeigen aber: Nur etwa zwei von fünf Betroffenen wissen überhaupt, dass ihre Blutfettwerte nicht in Ordnung sind.

## **Umstrittene Grenzwerte**

Mehr als die Hälfte der Menschen zwischen 18 und 79 Jahren haben demnach einen erhöhten Gesamtcholesterinwert, als Grenze gelten 190 Milligramm pro Deziliter (mg/dL). Bei etwa einem Drittel sind die Werte sogar stark erhöht, das Gesamtcholesterin liegt dann oberhalb von 240 mg/dL. Gemäß diesen Grenzwerten würde also heute mehr als die Hälfte aller deutschen Erwachsenen an einer Fettstoffwechselstörung leiden. Doch in den vergangenen Jahren wurden die Grenzwerte immer weiter verschärft - und sind deshalb inzwischen stark umstritten.

Anders als bei vielen anderen Krankheiten gilt für Fettstoffwechselstörungen: Menschen aus allen Bevölkerungsschichten sind gleichermaßen davon betroffen, unabhängig von ihrem Sozialstatus. Allerdings wissen weniger Menschen mit niedrigem Sozialstatus, dass Fettstoffwechselstörungen ihr Risiko für Diabetes erhöht.

Wer an Diabetes erkrankt ist, hat gute Chancen, seine Gesundheit vor weiteren schweren Folgeerkrankungen zu bewahren. Das gilt insbesondere für Menschen, deren Insulin- und Blutzuckerstoffwechsel noch nicht völlig aus den Fugen geraten ist. Für sie gilt: Körperliche Bewegung im Alltag, Sport, eine ausgewogene Ernährung und Abnehmen bei Übergewicht sind die beste Vorsorge.

*Von Dennis Ballwieser*

# Ernährung: Frauen sind Obstliebhaber



Schon in der Grundschule fängt das Predigen an: Obst und Gemüse ist gut für euch, esst viel davon, dann werdet ihr stark, groß und schlau. Bis ins Erwachsenenalter hören die Deutschen diese Botschaft unzählige Male - und doch setzen sie den Inhalt nur selten in die Tat um.

Frauen verhalten sich etwas vorbildlicher: Im Durchschnitt verspeisen sie 3,1 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, bei den Männern sind es nur 2,4 Portionen, das zeigen die Ergebnisse der DEGS zum Thema Ernährung. Für die Untersuchung hatten die 7988 Teilnehmer Fragen beantwortet, darunter: Wie oft haben Sie in den letzten vier Wochen rohes Gemüse gegessen? Wie oft Hülsenfrüchte? Wie oft haben Sie Fruchtsäfte getrunken?

Laut den Antworten erreichen nur 15 Prozent der Frauen und 7 Prozent der Männer die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DEG) empfohlene Menge von fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Mit dem Alter verbessern sich die Essgewohnheiten etwas. Bei den 60- bis 69-Jährigen essen immerhin 49 Prozent der Frauen und 31 Prozent der Männer mindestens drei Portionen Obst und Gemüse täglich - so viele wie in keiner anderen Altersgruppe.

## Übergewicht und Adipositas

Häufigkeit nach Alter und Geschlecht (2008 - 2011; Angaben in Prozent)



## Männer werden mit 30 zum Moppel

Die älteren Deutschen kämpfen allerdings auch eher mit Übergewicht, zeigt eine weitere Untersuchung innerhalb der DEGS zum Thema Adipositas. Für diese hatten die RKI-Forscher 7116 Teilnehmer in ein Untersuchungszentrum gebeten, gewogen, gemessen und den BMI errechnet. So konnten sie Fehler durch eine Selbsteinschätzung der Teilnehmer vermeiden. Denn Männer und Frauen machen sich oft größer, als sie sind. Außerdem unterschätzten vor allem Frauen häufig ihr Gewicht, schreiben die Studienautoren.

Ab einem BMI von 25 galten die Teilnehmer als übergewichtig, ab einem BMI von 30 als stark übergewichtig (Adipositas). Als untergewichtig ordneten die Forscher Teilnehmer ein, die einen BMI von weniger als 18,5 besaßen. Dies traf allerdings nur auf einen sehr geringen Anteil der Teilnehmer zu. Lediglich bei den jungen Frauen zwischen 18 und 29 lag der Anteil bei rund 5 Prozent. Ein generelles Problem der Deutschen ist Untergewicht aber nicht - im Gegensatz zum Übergewicht.

Im Alter von 18 bis 29 Jahren haben noch mehr als 60 Prozent der Deutschen ein normales Gewicht, bei den 70- bis 79-Jährigen ist es nur noch rund ein Sechstel. Während die Frauen ihre überschüssigen Kilos nach und nach anhäufen, werden viele Männer schon in ihren Dreißigern moppelig: Zwischen den 18- bis 29-Jährigen und den 30- bis 39-Jährigen springt der Anteil der übergewichtigen Männer von 35 auf 62 Prozent.

## **Immer mehr extrem dicke junge Menschen**

Zusammengenommen sind bei den 18- bis 79-Jährigen mehr als zwei Drittel der Männer (67 Prozent) und mehr als die Hälfte der Frauen (53 Prozent) übergewichtig. Damit stagniert die Zahl der dicken Deutschen im Vergleich zu den Daten des Bundesgesundheits surveys von 1998 (BGS98) auf einem hohen Niveau. Allerdings hat in der Zeit die Zahl der Menschen mit extremem Übergewicht vor allem in der jüngsten Altersgruppe stark zugenommen. Rund 10 Prozent der 18- bis 29-Jährigen Frauen und 9 Prozent der 18- bis 29-jährigen Männer sind sehr übergewichtig (adipös).

Die Ergebnisse decken sich mit den Beobachtungen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS): Demnach tragen schon bei den 14- bis 17-Jährigen mehr als 8 Prozent extremes Übergewicht mit sich herum, fast so viele wie in der jüngsten Altersgruppe der jetzigen Studie. Dieser Trend gibt Anlass zur Sorge: Gerade die stark übergewichtigen Menschen sind in Gefahr, im Laufe ihres Lebens Folgekrankheiten ihrer Körpermasse zu entwickeln. Die Zuckerkrankheit Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei dieser Gruppe besonders schwerwiegend.

*Von Irene Berres*