



**Universität
Zürich^{UZH}**

**Sind 40-jährige Zürcher Männer gewappnet für
ein möglichst beschwerdefreies Leben mit 70?**

Gesundheitsrisiken und -verhalten der Zürcher Männer

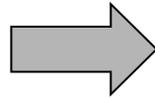
26. Zürcher Präventionstag, 20. März 2015

Prof. Dr.med. Milo Puhan, Direktor

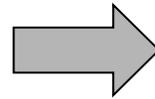
Institut für Epidemiologie, Biostatistik & Prävention

Gesundheitsverhalten und Gesundheit

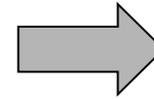
Alter 40



50



60



70





Krankheiten mit grösstem Wegfall von beschwerdefreiem Leben in der Schweiz

1990

Rang	
1	Koronare Herzkrankheit
2	Hirnschlag
3	Rückenschmerzen
4	COPD
5	Depression
6	Verkehrsunfälle
7	Selbstverletzungen
8	Stürze
9	Lungenkrebs

2010

Rang	
1	Koronare Herzkrankheit
2	Rückenschmerzen
3	Depression
4	COPD
5	Stürze
6	Hirnschlag
7	Lungenkrebs
8	Nackenschmerzen
9	Diabetes



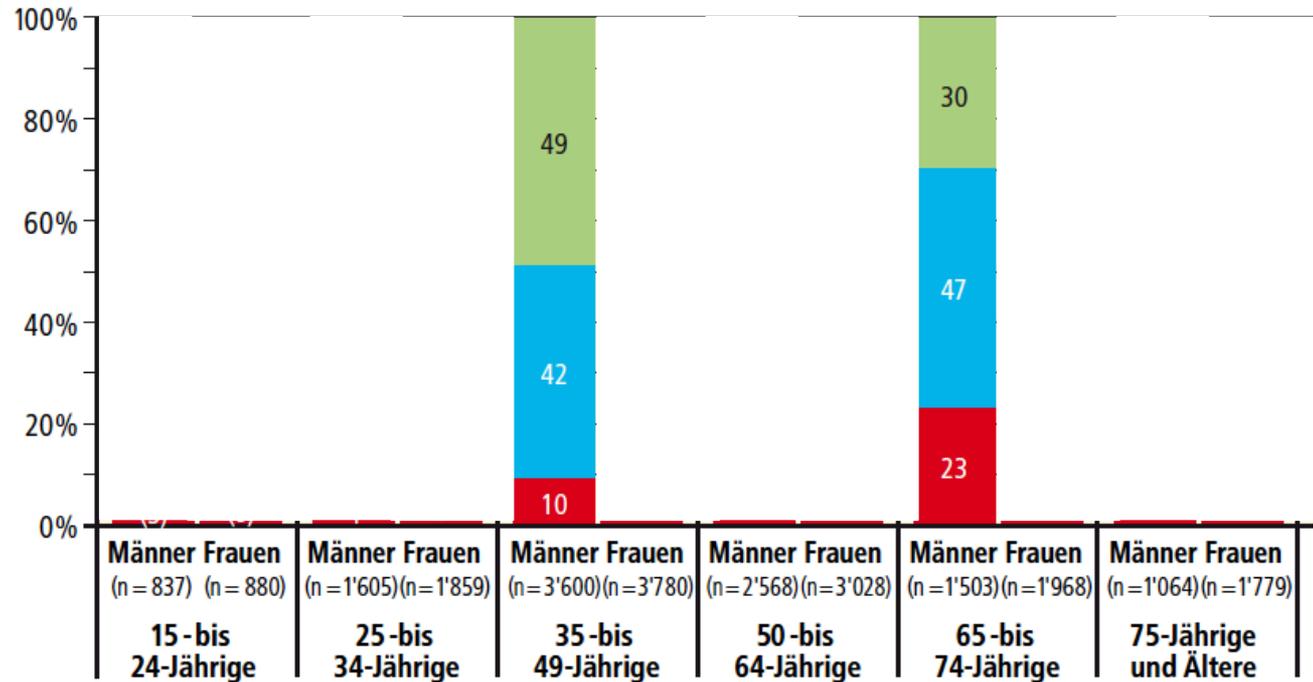
Selbsteingeschätzte Gesundheit der 40- und 70-jährigen Zürcher Männer

Selbsteingeschätzte Gesundheit:

■ sehr gut

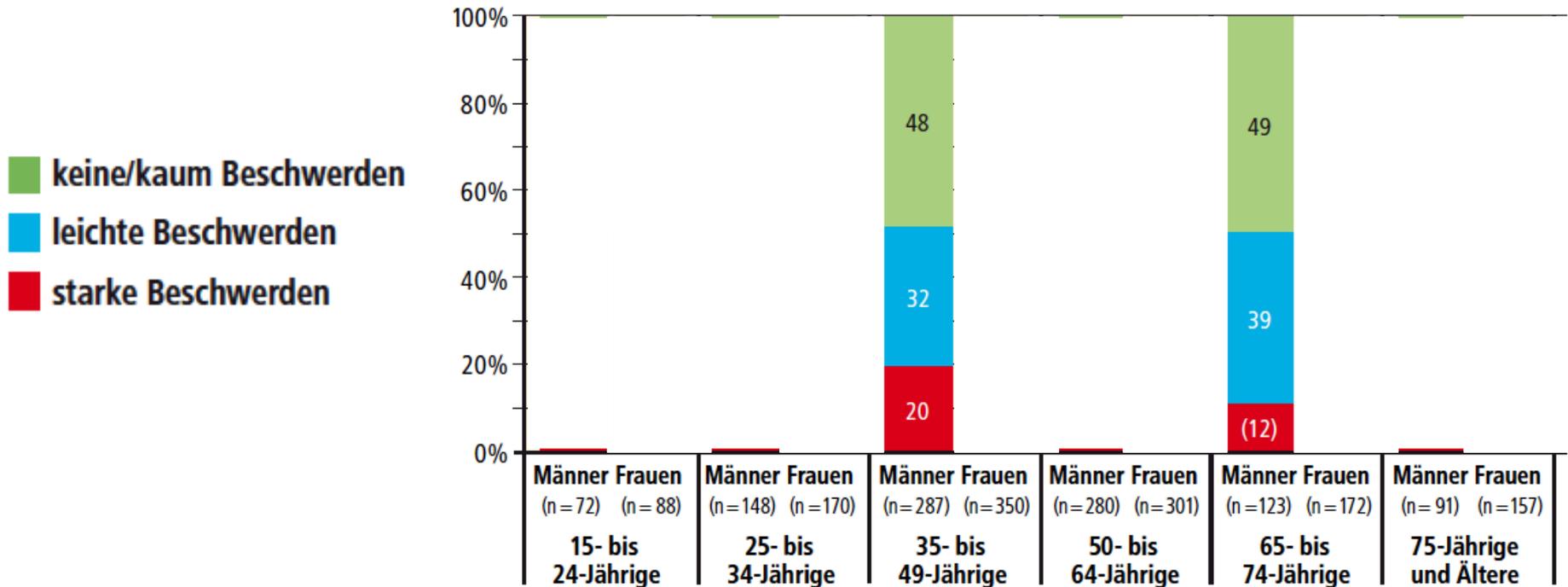
■ gut

■ mittelmässig bis sehr schlecht

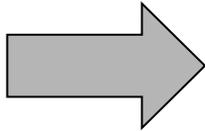




Körperliche Beschwerden der 40- und 70-jährigen Zürcher Männer



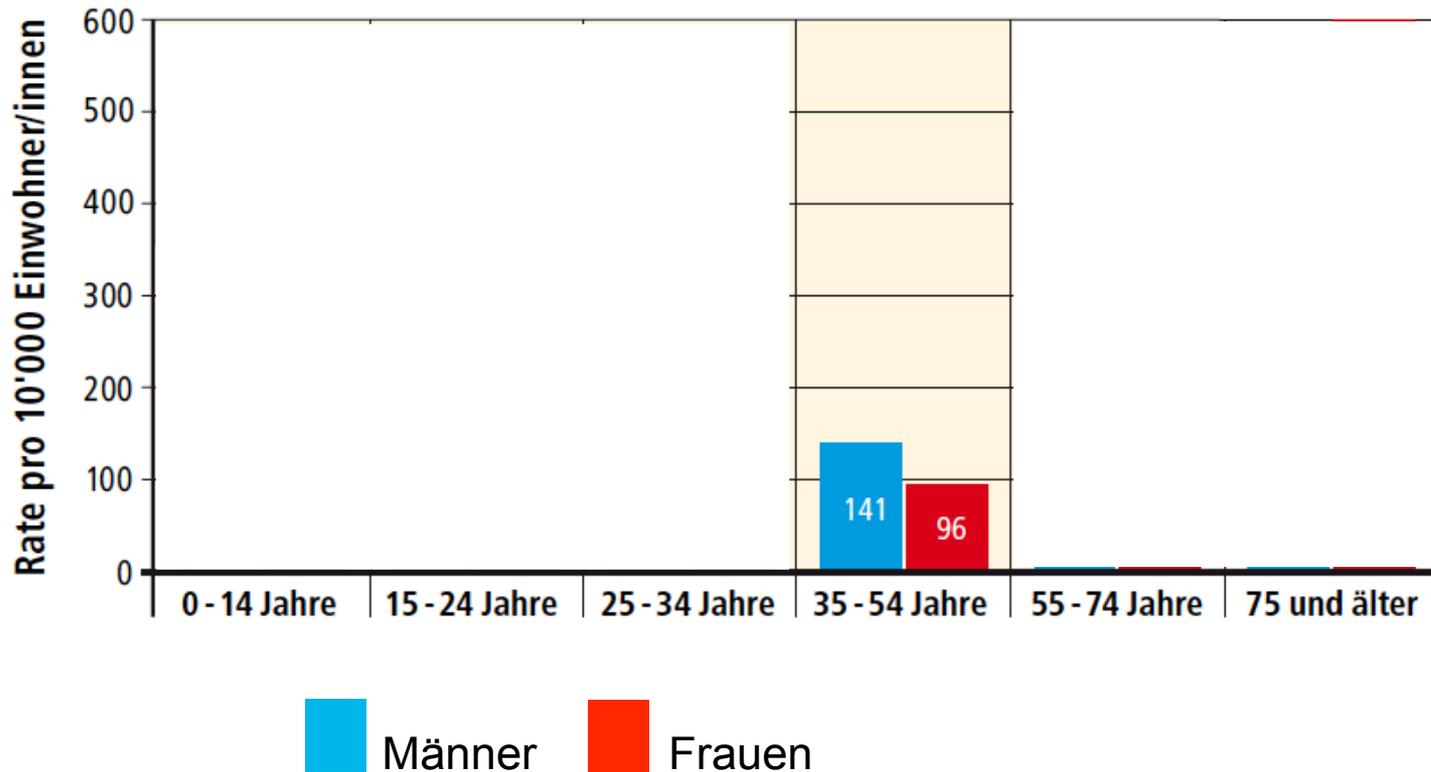
Gesundheitsverhalten und Krankheiten



Rang

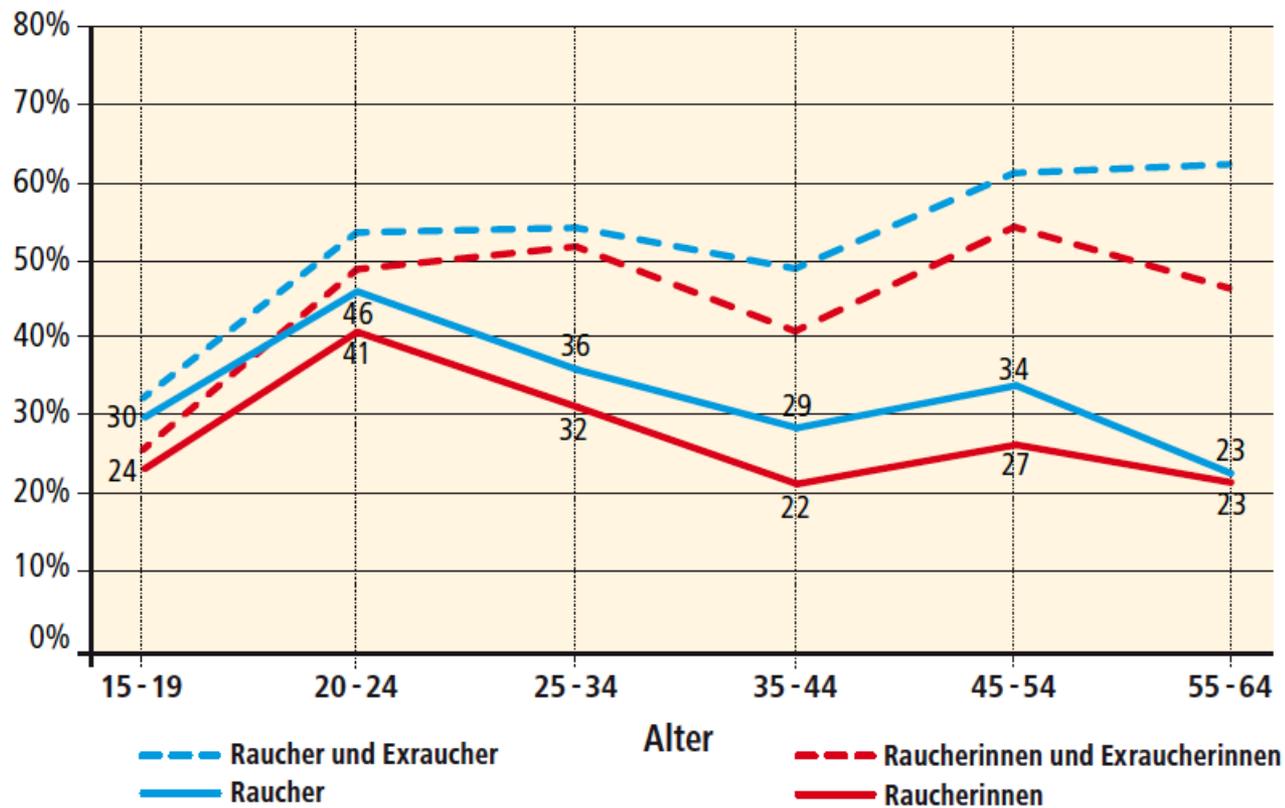
1	Koronare Herzkrankheit
2	Rückenschmerzen
3	Depression
4	COPD
5	Stürze
6	Hirnschlag
7	Lungenkrebs
8	Nackenschmerzen
9	Diabetes

Unfälle bei Zürcher Männern

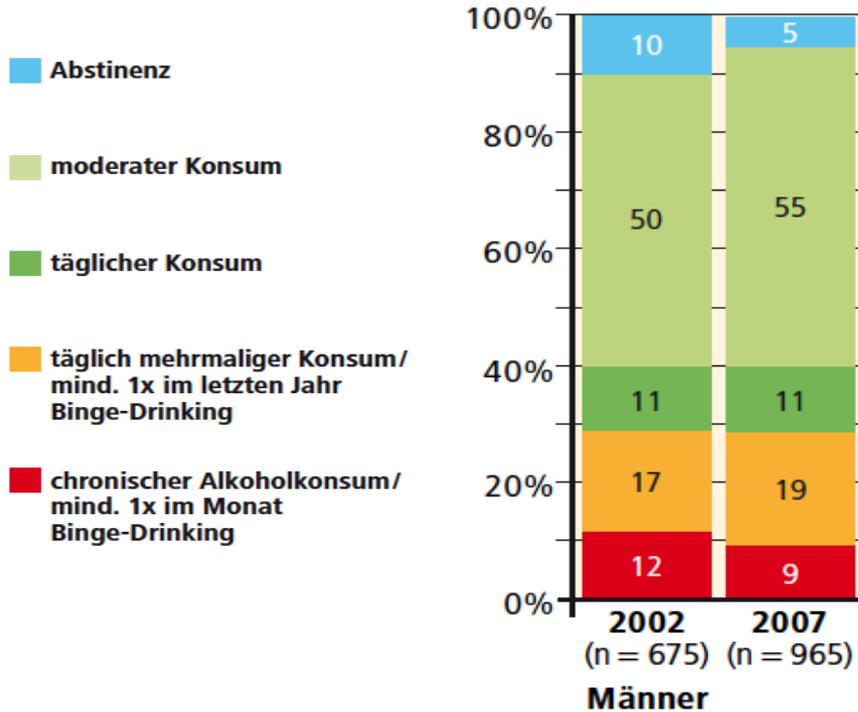




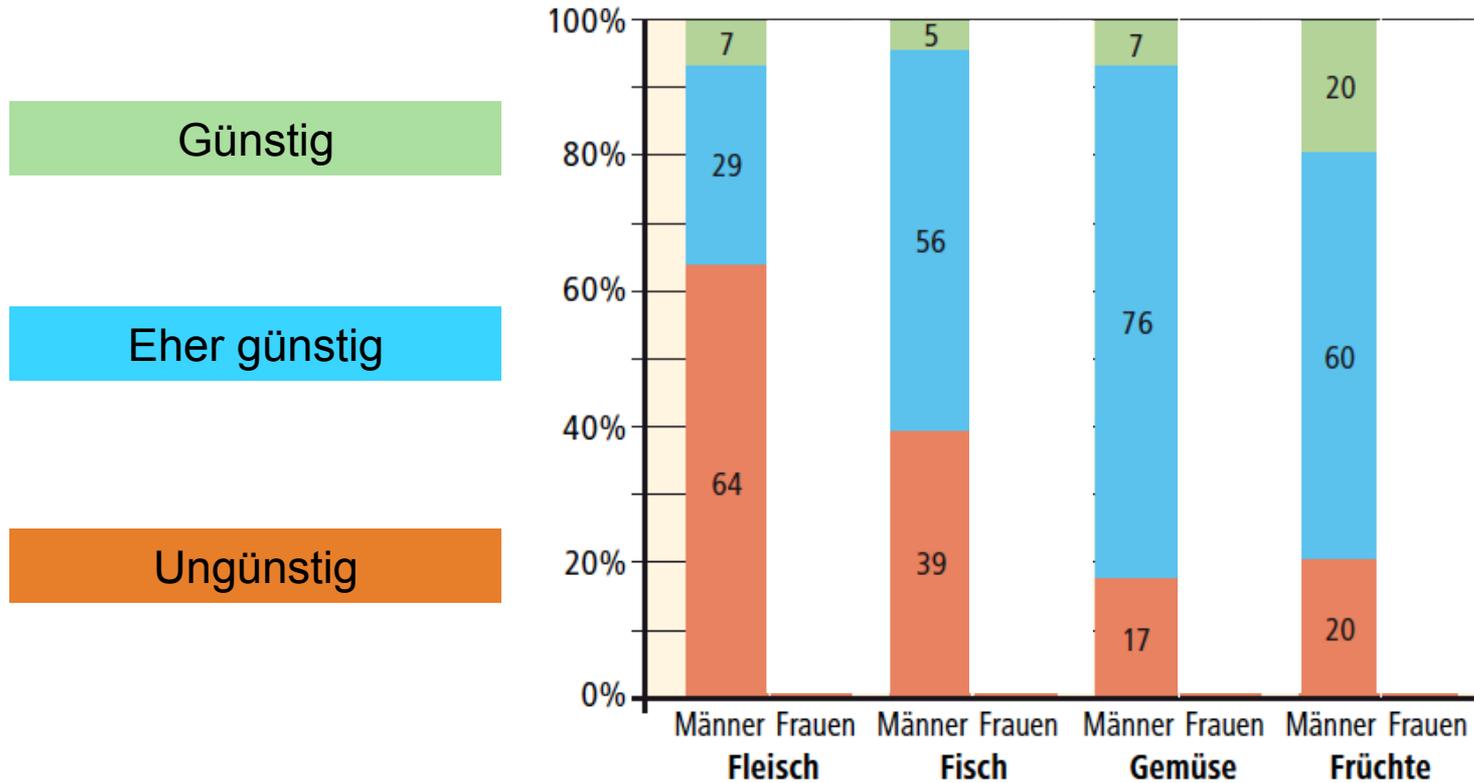
Rauchen bei Zürcher Männern



Alkoholkonsum bei Zürcher Männern



Ernährung der Zürcher Männer





Bewegung der (Zürcher) Männer

24% der Zürcher Männer sind körperlich inaktiv

(<30 Minuten pro Woche mässige körperliche Aktivität)

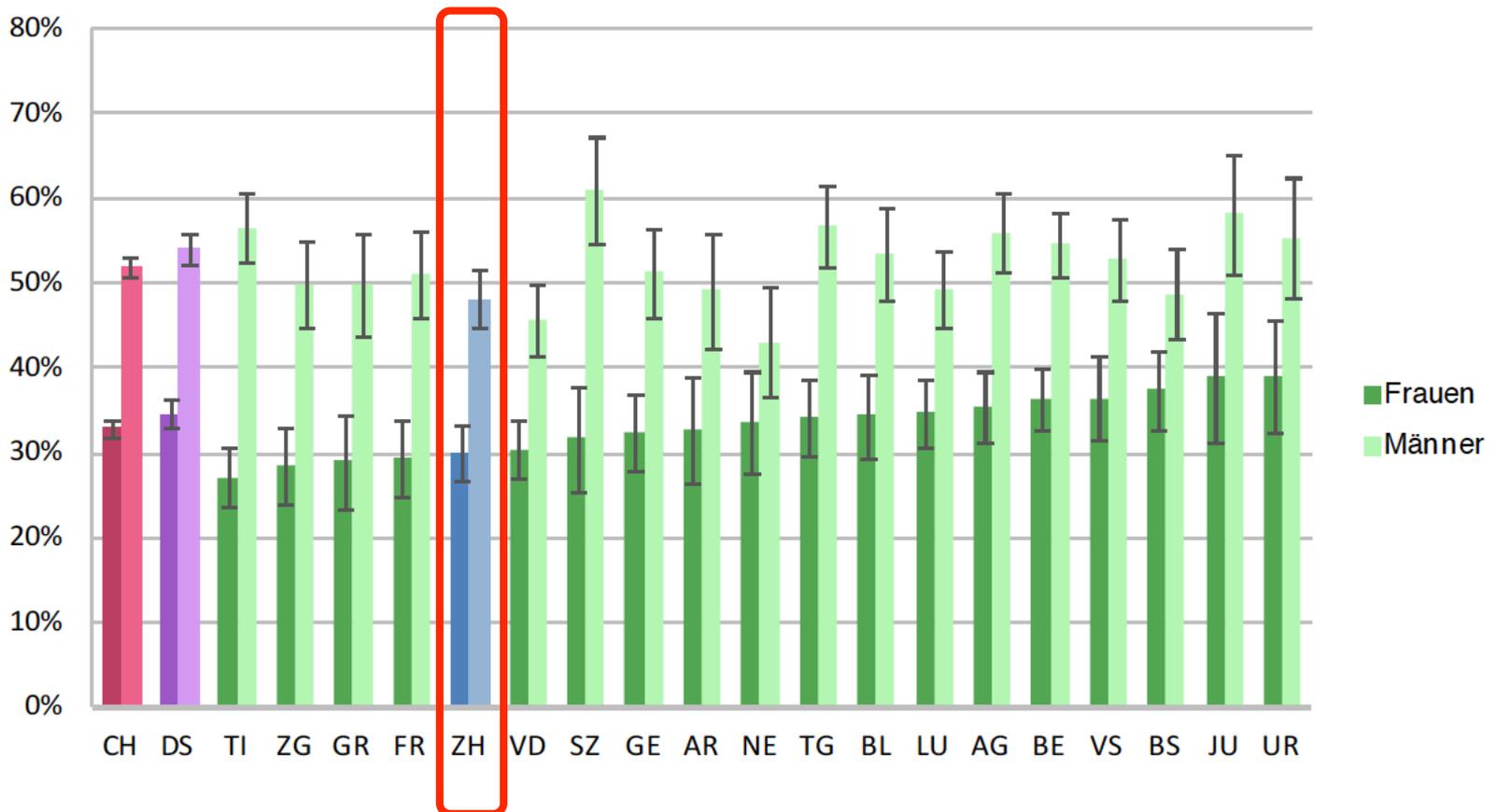
Trend jedoch positiv

Schweizweit körperlich aktive Männer von 60%

(2002) auf 70% (2012)



Übergewicht der Zürcher Männern



Viele weitere Einflüsse auf die Gesundheit

Verhalten



Soziales Umfeld

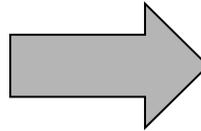
Arbeitsumfeld

Gesundheitssystem

Umwelt

Gebaute Umgebung

Transportwesen



Rang

1	Koronare Herzkrankheit
2	Rückenschmerzen
3	Depression
4	COPD
5	Stürze
6	Hirnschlag
7	Lungenkrebs
8	Nackenschmerzen
9	Diabetes

Gesundheitsverhalten und Umfeld – die heutigen Daten reichen nicht



Gesundheitsdaten von Morgen

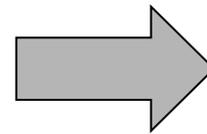
- Echtzeit über Tage oder länger
- Mensch im Kontext
- Längsschnittdaten (Verlauf)
- Versorgungswege im Gesundheitssystem



Sind 40-jährige Zürcher Männer gewappnet für ein möglichst beschwerdefreies Leben mit 70?

Jein

- „70%-Regel“ für günstiges Verhalten
- Günstige Entwicklungen bei einigen Einflussfaktoren (z.B. Arbeitsumfeld, Städteplanung)
- Ungünstige Entwicklung bei anderen (z.B. soziales Umfeld)





Universität
Zürich^{UZH}

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Der Gesundheit auf der Spur

Tag der offenen Tür

Samstag, 6. Juni 2015, 11 – 16 Uhr

Hirschengraben 84, Zürich, Nähe Central

Programm:

www.ebpl.uzh.ch/spur2015

