

Gesundheitsrisiken und Gesundheitsverhalten der Zürcher Männer

Abstract von **Milo Puhan**

Aktuelle Befragungen zeigen: Die Zürcher Männer fühlen sich mehrheitlich gesund. Der Zürcher Gesundheitsbericht zeigt auf, welche Verhaltensweisen bestimmen, ob sie das auch in 30 Jahren noch von sich sagen können. Die Erhebung detaillierter Gesundheitsdaten ist die Basis für gezielte Präventionsmassnahmen.

Sind 40-jährige Zürcher Männer gewappnet für ein möglichst beschwerdefreies Leben mit 70? Das ist eine der vielen Fragen, die sich stellen, wenn es gilt, Massnahmen in der Prävention und Gesundheitsförderung zu planen und anzubieten. Antworten bieten das Gesundheitsmonitoring und die Berichterstattung, welche das EBPI im Auftrag der Zürcher Gesundheitsdirektion durchführt.

Der Gesundheit auf der Spur

90% der heute 40-jährigen Zürcher Männer schätzen ihren Gesundheitszustand als gut bis sehr gut ein. Allerdings geben gut 50% an, zumindest leichte körperliche Beschwerden zu haben. Welche Krankheiten werden den heute 40-jährigen Zürcher Männern voraussichtlich Beschwerden bereiten, wenn sie 70 sind? Wie schon heute werden auch im Jahr 2045 vermutlich Herzkrankheiten, Depressionen oder chronische Atemwegserkrankungen zu den Hauptursachen für gesundheitliche Beschwerden gehören. Die Risikofaktoren für diese Krankheiten gilt es durch das Gesundheitsmonitoring im Auge zu behalten: Insbesondere das Rauchen, hoher Alkoholkonsum, die körperliche Inaktivität und eine ungesunde Ernährung.

Die mittlere Lebenserwartung bei Geburt steigt in der Schweiz seit vielen Jahrzehnten ungebrochen an, und zwar für Männer und Frauen. Bis in die 1980er Jahre waren die Zugewinne bei den Frauen grösser als bei den Männern, seit den 1990ern ist es umgekehrt. Als Folge davon hat sich der Unterschied zwischen den Geschlechtern von einem Maximum von fast sieben (Kanton Zürich) oder sogar 7.1 Jahren (Gesamtschweiz) um 1991 wieder verringert auf 3.7 (Kanton Zürich) bzw. 4.3 Jahre (Gesamtschweiz). Die einleuchtendste Erklärung für das anfängliche Öffnen und nun wieder allmähliche Schliessen der Schere zwischen den Geschlechtern sind unterschiedliche Rauchertrends.

Fast 30% der 40-jährigen Zürcher Männer rauchen (im Gegensatz zu 22% der gleichaltrigen Frauen) und haben einen hohen und potenziell gesundheitsgefährdenden Alkoholkonsum. Etwa ein Viertel ist körperlich inaktiv und wiederum fast 30% der Zürcher Männer ernähren sich ungesund (hoher Fleisch-, niedriger Gemüse- und Fruchtekonsum). Ist zu erwarten, dass sich diese Prozentzahlen mit zunehmendem Alter verändern? Beim Rauchen sieht man erst bei 60-jährigen Männern eine Abnahme (noch 23%), während der Alkoholkonsum relativ konstant bleibt. Die körperliche Aktivität nahm zwischen 2002 und 2012 schweizweit in allen Altersgruppen beträchtlich zu – dieser Trend ist erfreulich. Während die körperliche Aktivität bei Männern im berufsfähigen

gen Alter ziemlich konstant bleibt, werden Männer nach der Pensionierung vermehrt körperlich aktiv.

Bessere Daten für eine gesunde Zukunft

Man muss betonen, dass manche Gesundheitsdaten, die in der Schweiz oder im Kanton Zürich erhoben werden, nicht von sehr hoher Qualität sind bzw. zu wenige Details beinhalten. Beispielsweise wird die körperliche Aktivität durch die Befragungen nur sehr ungenau erfasst. Fast alle Gesundheitsdaten werden nur von Zeit zu Zeit und bei immer anderen Menschen erhoben. Wie entwickelt sich die Gesundheit eines heute 40-Jährigen bis er 70 Jahre alt ist? Über den Verlauf des Gesundheitsverhaltens einer Person und die Entwicklung ihrer Gesundheit über die Zeit weiss man wenig. Moderne Messmethoden und Verlaufsbeobachtungen werden das Gesundheitsmonitoring künftig hoffentlich weiter verbessern.

Trotzdem zeigen die Gesundheitsdaten, dass sich der Trend zu chronischen Krankheiten als Hauptursache für gesundheitliche Beschwerden fortsetzen wird. Bei einem beträchtlichen Teil der heute 40-jährigen Zürcher Männer liegen erhöhte Risikofaktoren für chronische Krankheiten vor. Man kann daher aus dem aktuell guten Gesundheitszustand nicht folgern, dass alle Zürcher Männer gewappnet sind für ein möglichst beschwerdefreies Leben mit 70. Das Gesundheitsmonitoring sowie die Massnahmen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung sind auch in Zukunft wichtige Bausteine für die Gesundheit der Zürcher Bevölkerung.

Prof. Dr. med. Milo Puhan
Direktor Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention
Universität Zürich
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel.: 044 634 46 17
E-Mail: miloalan.puhan@uzh.ch
www.ebpi.uzh.ch