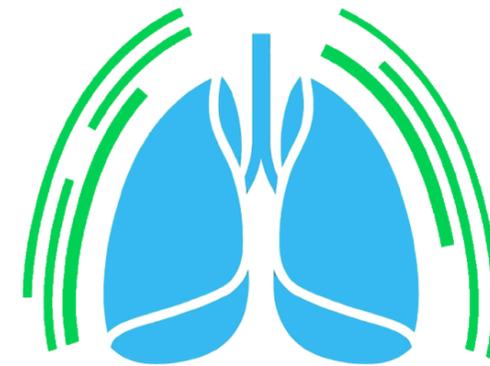


Lifestyle- Medizin  
Gesundheit mal so  
einfach

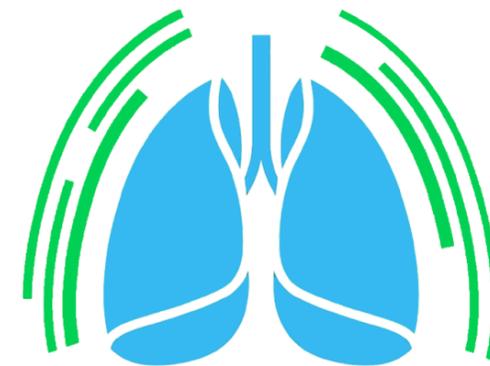
05.08.2022



**Lungenpraxis Aalen**  
länger ausatmen

# Wofür steht Lifestyle Medicine?

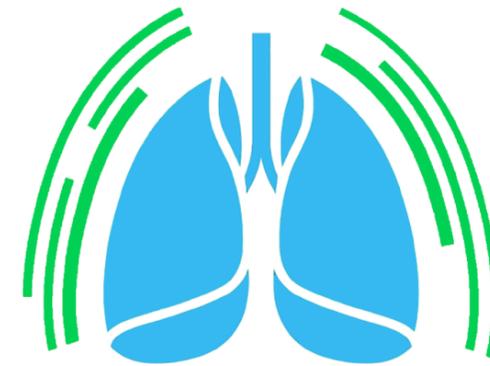
- Moderne Lebensweise bedeutet nicht automatisch lange Gesundheit
- Unsere Lebensweise enthält erhebliche Risiken für Erkrankungen
- Kleine Änderungen der Lebensweise reduzieren diese Risiken



**Lungenpraxis Aalen**  
länger ausatmen

# HerzKreislauf

- Koronare Herzerkrankung ist Todesursache No. 1
- Das Risiko kann einfach reduziert werden:
- Gewicht kontrollieren
- Nicht rauchen
- Regelmäßige Bewegung
- Gesunde Ernährung



**Lungenpraxis Aalen**  
länger ausatmen

# Bewegung



Klassifikation	Aktivitätsminuten	Gesundheitseffekt	Kommentar
Inaktiv	Nur Basis	Kein	Inaktivität ist ungesund
Wenig aktiv	Weniger als 150 min	Gering	Lieber wenig als gar keine Bewegung
Mittel aktiv	150 -300 min.	Erheblich	Nachgewiesen am Besten
Sehr aktiv	Mehr als 300 min.	Zusätzlich	Zusätzlicher Nutzen zu vermuten

# Bewiesener Nutzen von Bewegung

- Kinder und Jugendliche: bessere Fitness, Knochenstabilität, Körperzusammensetzung, geringeres Risiko Depression
- Erwachsene: Risiko gesenkt für frühen Tod, KHK, Schlaganfall, Bluthochdruck, Diabetes, Darm-/ Brustkrebs, Adipositas
- Senioren: mentale Fitness, Sturzgefahr reduziert, Frakturrisiko geringer



# Ernährung



Ernährung	Empfehlung	Gesundheitseffekt	Kommentar
Obst und Gemüse	Nur Basis	Kein	Inaktivität ist ungesund
Fisch	Weniger als 150 min	Gering	Lieber wenig als gar keine Bewegung
Ballaststoffe	150 -300 min.	Erheblich	Nachgewiesen am Besten
Salz	Mehr als 300 min.	Zusätzlich	Zusätzlicher Nutzen zu vermuten
Zuckerhaltige Getränke			

# Blutdruck



Blutdruck	Oberer Wert (SYS)	Unterer Wert (DIA)	Kommentar
Normal	<120	<80	Information zu Lifestyle
Erhöht	120 - 139	80 - 89	Lifestyle Modifikation und selten Medikament
Stufe 1 Hochdruck	140 - 159	90 - 99	Lifestyle Modifikation und ein Medikament
Stufe 2 Hochdruck	>160	>100	Lifestyle Modifikation und mehrere Medikamente, Schlafdiagnostik

# Gewicht



Einordnung	BMI	Hüftumfang	Kommentar
Untergewicht	<18,5	-	-
Normal	18,5-24,9	-	-
Übergewicht	25-29	Erhöht	Lifestyle-Modifikation
Adipositas Stufe I	30-34,9	Hoch	Strukturierte Programme
Adipositas Stufe II	35-39,9	Sehr hoch	Zusätzlich Intervention
Adipositas Stufe III	>40	Extrem	S.o.