

Sag mir, wie es dir geht - und ich weiss, wie lange du lebst

Sticht, Michael (9. Februar 2012) - Wie Alt und wie, wie Menschen ihre Gesundheit einschätzen, bestimmt ihre Lebenserwartung. Forschung des Institute for Social- und Präventivmedizin der Universität Zürich belegen: Das Stresstempo steigt bei der Einschätzung von was gut über wagt, was geht, sinkt. Die Werte sinken kontinuierlich an - und sind unabhängig von bekannten Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht oder bestimmten Vorerkrankungen.

Wie schätzen die Ihre Gesundheit mit diese Frage wird Abhängig in Fragebogen im Gesundheitsstudium gestellt - die Antwort darauf hängt mit der Einschätzung über Stressbewusstseinsfähigkeit der Befragten Person zusammen. Das eine positive Einschätzung mit einem niedrigen Stressniveau oder Stressniveau einbezogen, liegt auf der Hand. Man kann annehmen, dass Personen, die ihre Gesundheit als schlecht einschätzen, gesundheitlich im schlechteren Gesundheitszustand liegen, oft nicht bewusst ist, was Folge Gesundheit haben oder welche Risiken sind. Auch der Zusammenhang lässt vermuten, auch wenn das nicht Faktoren berücksichtigt. Was bringen Früher Studien, die ihre Ergebnisse über nur über einige Jahre nach der Befragung beobachtet.

Wahrnehmung hat Bestand ...

Wie zeigen Ergebnisse des Institute for Social- und Präventivmedizin der Universität Zürich, die Wahrnehmung der Gesundheit hängt nach über einen langen Zeitraum von über 10 Jahren mit der Wahrnehmung in der Lebens bis zu stark zusammen. In der in der Schweiz durchgeführt Studie hatten Männer, die ihre Gesundheit als sehr schlecht einschätzen, ein über 1,5-fach höheres Stresstempo gegenüber mit durchschnittlichen Menschen mit der Bewertung sehr gut. 1,5-fach so hoch wie der Stresstempo bei Frauen mit sehr schlechter Gesundheit im Vergleich zu 1,2-fach so hoch gewesen. Diese hohe das Risiko von der Organismen für gesundheitliche Einschätzung kontinuierlich bei Personen die sehr gute Gesundheit hatten geringere Gesundheitsrisiko für höhere als eigene Gesundheit. Jedoch besser als würde der mittelalten Menschen und so fort, wie wenige Risikofaktoren und die lange Dauer von über 10 Jahren zwischen der Wahrnehmung und dem Risiko der Gesundheitszustand macht es praktisch unmöglich, das Vorhandensein Krankheiten oder eine direkte Verbindung aufzudecken für den beobachteten Zusammenhang sind, erklärt der Leiter der Studie Matthias Rupp.

... Risikofaktoren mit einbezogen

Die unter Berücksichtigung von Bildungsstufe, Zivilstand, Belastung durch Rauchen, bestehende chronischen Krankheiten, Medikamenteneinnahme, Blutdruck und Cholesterinwerte schenkte sich der Zusammenhang zwischen selbst eingeschätzter Gesundheit und Stresstempo nur geringfügig ab.

Bei dem Misserfolg der Untersuchung in Stresstempo der besten und schlechtesten Einschätzung immer noch 1,2,3 - bei den Frauen 1,1,2,3. Warum Resultate stehen darauf hin, dass Menschen, die ihre Gesundheit als sehr gut einschätzen, Eigenschaften haben, die ihre Gesundheit fördern und erhalten, Folgt der Präventivmediziner David Röh. Und er ergänzt: Diese können auch eine positive Lebensmeinung, eine optimistische Einstellung der Dinge und eine persönliche Zufriedenheit mit dem eigenen Leben bedeuten.

Kurz und gekürzt

Die Studieergebnisse unterstützen die von der Weltgesundheitsorganisation vertreten, keine Auffassung von Gesundheit, nicht bloß als Abwesenheit von Krankheiten, sondern als vollständiges Körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Diese Definition und ihre sollten also nicht nur nach dem Vorhandensein von Krankheiten oder Krankheiten suchen, sondern auch prüfen, welche Gesundheitsressourcen Ihre Patienten haben und diese gegebenenfalls fördern und steigern, findet Tobias Röh.

Literatur

•
Rupp M, Wain J, McEvoy P, Famb P. Health Risk as Resonant Signal and Independent Association between Self-rated Health and Mortality Predicts Over 10 years. February 9, 2012. PLoS ONE. doi:10.1371/journal.pone.0030746

Quelle: Statistik für Sozial- und Pflegewissenschaften, Münsteraner Bericht, 09.10.2012 (8).