

# Lifestyleänderungen besser verkaufen



**E**s gibt nichts Schwierigeres, als liebge-  
wonnene Gewohnheiten zu ändern. Patienten, die aus kardiovaskulären Gründen ihren Lebensstil anpassen müssen, tun sich sehr schwer damit. Denn die geforderten Veränderungen betreffen viele Lebensbereiche gleichzeitig: Viel mehr bewegen, viel weniger essen, Ernährung möglicherweise komplett umstellen, anders einkaufen, ... Das überfordert manche und lässt sie nach kurzer Zeit frustriert in Streik treten.

Es gibt aber eine gute Nachricht: Auch kleine Lebensstilveränderungen bringen schon viel.

Neue Studienergebnisse aus einer prospektiven Kohortenanalyse mit 53 242 Teilnehmern aus der UK Biobank zeigen, dass bereits kleine, kombinierte Verbesserungen in den Bereichen Schlaf, Ernährung und körperliche Aktivität das Risiko für schwere kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkte, Hirnschläge und Herzinsuffizienz senken können.

Täglich 11 Minuten länger zu schlafen, sich 4,5 Minuten länger moderat bis intensiv körperlich zu betätigen und ein Viertel Cup (ca. 40 g) mehr Gemüse zu essen, ging mit einem 10% geringeren Risiko für schwere kardiovaskuläre Ereignisse einher (1).

Eine optimale Kombination von Verhaltensweisen bestand aus acht bis neun Stunden Schlaf pro Nacht, mindestens 42 Minuten moderater bis intensiver körperlicher Aktivität pro Tag und einem moderaten Wert für die Ernährungsqualität. Diese Kombination war im Vergleich zu Personen mit dem am wenigsten optimalen Gesundheitsprofil mit einem um 57% geringeren Risiko für schwerwiegende kardiovaskuläre Ereignisse verbunden (1).

Kleinere, kombinierte Verhaltensänderungen irgendwo zwischen «optimal» und «am wenigsten optimal» sind damit auch schon nutzbringend und wahrscheinlich leichter umsetzbar und nachhaltiger als eine grössere Änderung bei einer einzelnen Verhaltensweise. Vielleicht lassen sich mit diesen Erkenntnissen Lebensstilveränderungen bei den Patienten besser verkaufen und von diesen auch besser umsetzen.

Valérie Herzog

Referenz:

1. Koemel NA et al.: Combined variations in sleep, physical activity, and nutrition and the risk of major adverse cardiovascular events. *Eur J Prev Cardiol*. Published online March 23, 2026. doi:10.1093/eurjpc/zwag141