



Glosse

Haltet den Dieb!

— Das Thema Diebstahl in der Praxis interessierte den Hausarzt bisher nur im Zusammenhang mit dem Bargeld, welches er mühsam durch IGeL-Leistungen verdient und nicht selten zu sorglos in der Praxis aufbewahrt.

Doch jetzt wird der Hausarzt im Rahmen der Einführung der digitalen Patientenkarte mit einer ganz neuen Form des Diebstahls konfrontiert, nämlich dem Datenklau. Das besondere an dieser Form des Diebstahls ist, dass der Arzt gar nicht merkt, dass er bestohlen wurde, ihm fehlt ja anschließend nichts. Das Ganze ist nur ein immaterieller Verlust. Und das macht die Sache so kompliziert. Bisher konnte noch kein Täter geschnappt werden. Deshalb ist auch das Täterprofil vollkommen unklar: Kommt er nachts verumumt oder während der Praxiszeiten getarnt als harmloser Patient mit Kopfschmerzen oder Verdauungsproblemen? Auch die Motive sind unbekannt. Wen interessiert eigentlich der Blutzucker von Lieschen Müller oder der Prostatabefund von Herrn Meier?

Die Polizei vermutet, dass ein Konsortium aus Versicherungen, Krankenkassen und Arbeitgebern dahinter stecken könnte. Das wäre dann schon organisierte Kriminalität. Für den Hausarzt stellt sich jetzt aber die Frage: Was tun? Reicht das Anbringen eines Fahrradschlösses am PC? Oder sollte die Praxis rund um die Uhr bewacht werden? Und: gibt es eine Datenklau-Versicherung?

■ Dr. Peter Stiefelhagen

Lebensstil

Fünf Maßnahmen verschieben chronische Leiden um zehn Jahre

Nicht rauchen, Normalgewicht, Sport, wenig Alkohol und gesunde Ernährung – wer sich mit 50 Jahren daran hält, darf sich noch auf über 30 weitere Jahre ohne chronische Krankheiten und Krebs freuen. Bei ungesundem Lebensstil sind es acht bis zehn Jahre weniger.

— Forscher um Dr. Yanping Li von der Harvard School of Public Health in Boston haben Angaben zu über 73.000 Krankenschwestern und über 38.000 männlichen Ärzten aus der Nurses' Health Study bzw. der Health Professionals Follow Up Study ausgewertet. Alle Probanden hatten zu Beginn in den 1980er-Jahren noch keinen Diabetes, Krebs und keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen, alle füllten regelmäßig Fragebögen zu ihren Lebensgewohnheiten aus.

Die Forscher interessierten sich vor allem für die fünf vermeidbaren Risikofaktoren Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel, übermäßiger Alkoholkonsum und ungesunde Ernährung. Personen ohne solche Risiken gaben sie 5 Punkte, für jeden Risikofaktor zogen sie

einen Punkt ab. 5 Punkte erhielten Nie-malsraucher mit einem BMI zwischen 18 und 25, mindestens 30 Minuten körperlicher Aktivität am Tag, einem mäßigen Alkoholkonsum von 5–15 g täglich (Frauen) sowie 5–30 g (Männer). Zudem mussten sie zu den Top 40% beim „Alternate Healthy Eating Index“ zählen.

Aus den Studiendaten errechnete sich für 50-jährige Frauen mit 4 oder 5 Punkten eine Lebenserwartung von weiteren 41 Jahren, für Männer waren es 39 Jahre. Personen mit 0 Punkten kommen jeweils nur auf 32 und 31 Jahre. Die verbleibende Lebenszeit ohne chronische Leiden beträgt 34 Jahre für Frauen und 31 Jahre für Männer mit 4 bis 5 Punkte, aber nur 24 Jahre für Frauen und Männer mit 0 Punkten.

Rauchen kostet zehn Jahre

Die Inzidenz von Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist für gesund lebende Frauen halbiert, für Männer um 40% reduziert.

Den größten Einfluss bei den Einzel-faktoren hat das Rauchen: Isoliert betrachtet kostet es rund zehn, eine Adipositas sieben bis acht und wenig Bewegung fünf gesunde Lebensjahre.

Der günstigste BMI liegt der Analyse zufolge zwischen 18 und 25. Ein BMI < 18 verkürzt das Leben und das gesunde Leben ähnlich stark wie ein BMI > 30.

■ Thomas Müller

■ Li Y et al. *BMJ* 2019;368:l6669
<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.l6669>

