

# Wo die Deutschen am *längsten* leben

Wer auf seine Gesundheit achtet, hat eine hohe **Lebenserwartung**. Doch Statistiken zeigen: Auch der Wohnort spielt eine Rolle

**W**elche Menschen leben lange? Diejenigen, die sich viel bewegen, Gemüse essen und nicht rauchen? Ja, sicher, korrekt. Doch so sehr der Mensch sich auch bemüht und allem Ungesunden aus dem Weg geht – es gibt Faktoren, auf die wir keinen oder kaum Einfluss haben. Etwa die Gene: Wer die Veranlagung zu einer schweren Krankheit hat, lebt wahrscheinlich kürzer als der Durchschnitt. Und auch der Ort, an dem ein Mensch geboren wird, wo er aufwächst und wo er wohnt, wirkt sich darauf aus, wie lange er lebt.

### Im Süden lebt man lange

In Deutschland haben Männer die höchste Lebenserwartung in der Umgebung von München (Landkreis München, 81,5 Jahre), dicht gefolgt vom Kreis Starnberg, dem hessischen Hochtaunuskreis, dem Kreis Breisgau-Hochschwarzwald und dem Bodenseekreis (80,7; Zahlen bezogen aufs Jahr 2010). Das kürzeste

Leben erwartet Männer in Stralsund: nur 73,2 Jahre. Mehr als acht Jahre Unterschied zwischen den Regionen mit der höchsten und niedrigsten Lebenserwartung – das kann kein Zufall sein. Zumal die Statistik bei den Frauen ähnlich ausfällt, auch bei ihnen liegt die Lebenserwartung im Landkreis München (83,6 Jahre) und im Kreis Starnberg (84,2) sehr hoch – und ist eher gering in Stralsund (79,6).

Sag mir, wo du herkommst, und ich sage dir, wie lange du lebst? Nun, ganz so einfach ist es nicht – aus mehreren Gründen. So sind die Daten, auf denen die Statistiken beruhen, nicht immer zu hundert Prozent verlässlich. Sie beziehen sich auf Landkreise, zum Teil also sehr kleine Einheiten. Möglich wäre zum Beispiel, dass der eine oder andere Auswanderer sich nicht

**Im Norden, an Deutschlands Westküste, leben Frauen und Männer besonders lange**

### In diesen Regionen werden die Menschen am ältesten

#### Männer

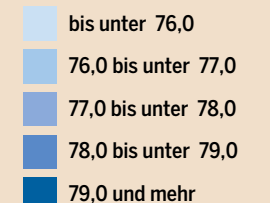
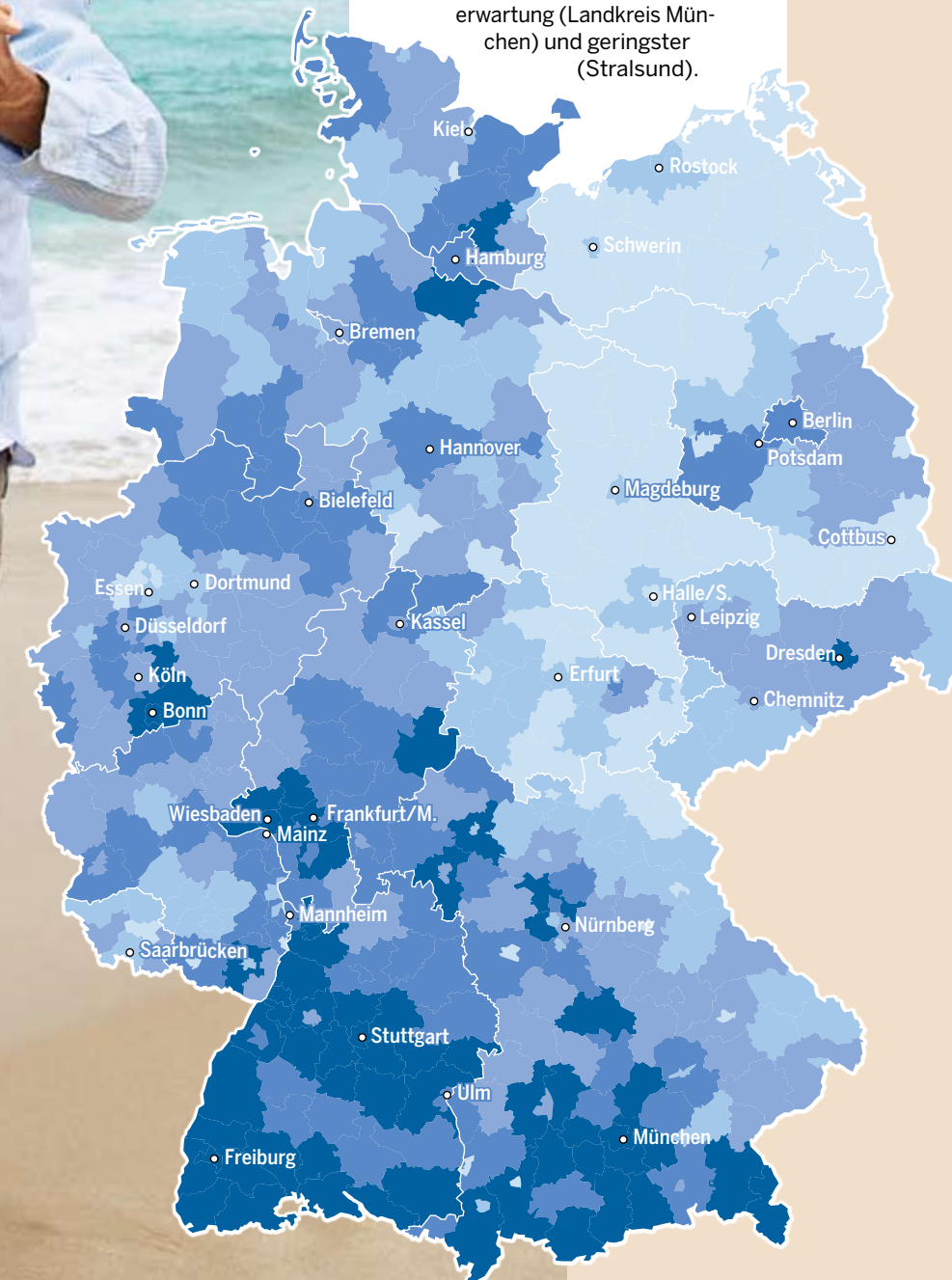
Landkreis München: 81,5 Jahre  
Kreis Starnberg: 81,3 Jahre  
Hochtaunuskreis: 81,1 Jahre

#### Frauen

Stuttgart: 84,6 Jahre  
Böblingen, Breisgau-Hochschwarzwald und Tübingen: 84,5 Jahre

### Wo leben Männer am längsten?

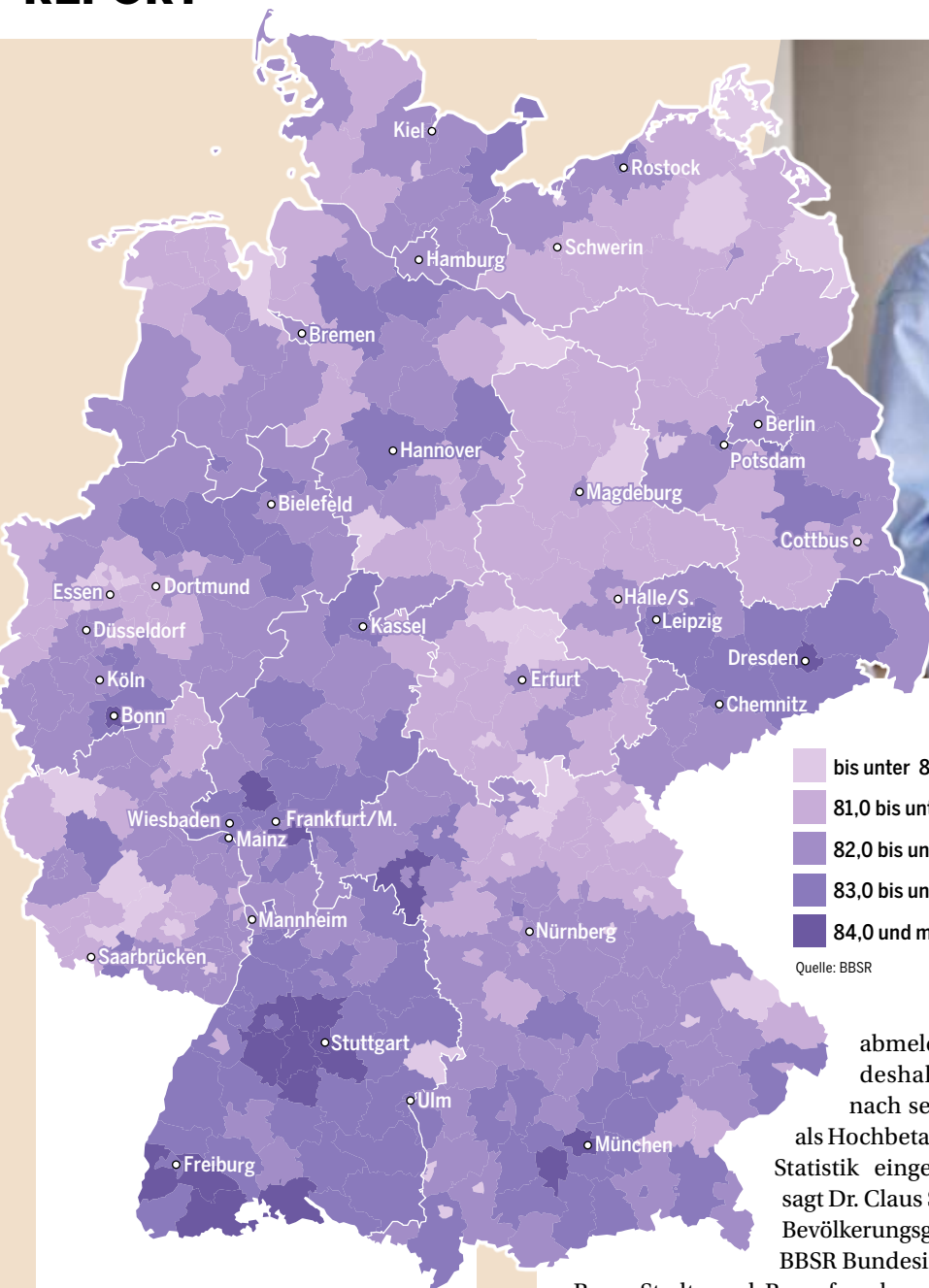
Die Karte zeigt die statistisch errechnete durchschnittliche **Lebenserwartung eines neugeborenen Jungen** (2010). Je dunkler die Farbe, desto höher die Wahrscheinlichkeit, lange zu leben. Mehr als acht Jahre beträgt die Spanne zwischen höchster Lebenserwartung (Landkreis München) und geringster (Stralsund).



Quelle: BBSR







Quelle: BBSR

abmeldet – und deshalb noch nach seinem Tod als Hochbetagter in die Statistik eingeht. Dazu sagt Dr. Claus Schlömer, Bevölkerungsgeograf am BBSR Bundesinstitut für

Bau-, Stadt- und Raumforschung (das die hier genannten Statistiken erstellte): „Unterschieden in der Lebenserwartung von einem halben Jahr oder weniger sollte man nicht allzu viel Bedeutung beimessen.“ Sehr wohl aussagekräftig aber sind Abweichungen von einem oder mehreren Jahren.

**84** Jahre alt werden Frauen in Baden-Württemberg

**Wo leben Frauen am längsten?**

Die Lebenserwartung eines neugeborenen Mädchens in deutschen Landkreisen zeigt diese Karte, die auf Daten des Jahres 2010 beruht. Deutlich zu sehen ist das Gefälle von Westen nach Osten und von Süden nach Norden. Die höchste Lebenserwartung haben Frauen in Stuttgart (84,6 Jahre), die geringste in Pirmasens (77,9) und Suhl (78,3). Weitere Hochburgen der Langlebigkeit sind München, Esslingen und Bonn (jeweils 84,3 Jahre), Dresden, Starnberg und der Enzkreis (84,2 Jahre). Die angegebenen Jahreszahlen bezeichnen die statistische Lebenserwartung. Tatsächlich werden viele Frauen deutlich älter.



**77** Jahre alt werden Männer in Thüringen im Schnitt

Wer das Leben genießt, lebt länger als Menschen mit vielen Problemen

Unübersehbar sind das Süd-Nord- und das West-Ost-Gefälle in Bezug auf die Lebenserwartung – das zeigen die abgebildeten Karten auf diesen Seiten. Eine Zusammenfassung der mittleren Lebenserwartung nach Bundesländern bestätigt den Eindruck: Frauen wie Männer werden am ältesten in Baden-Württemberg (83,7 bzw. 79,4 Jahre), die letzten fünf Plätze belegen die neuen Bundesländer mit Mecklenburg-Vorpommern als Schlusslicht (81,6 bzw. 75,3 Jahre). Bedeutet das, wer im Nordosten wohnt, sollte schnell seine Siebensachen packen und sich in Richtung Südwesten aufmachen? Kann man auf diese Art sein Leben verlängern? Nein, so einfach ist es nicht. Denn auf den zweiten Blick fallen auch Landkreise auf, die aus ihrer jeweiligen Region herausstechen, in denen man also länger oder kürzer lebt als in der weiteren Umgebung. Wie etwa in Nordfriesland, wo die Menschen älter werden als im angrenzenden Dithmarschen. Oder im Landkreis Starnberg, dessen Bewohner und Bewohnerinnen später sterben als die Nachbarn im Kreis Weilheim-Schongau.

**Geld macht gesund**

Um Erklärungen zu finden für die relative Langlebigkeit im Westen, Süden und in einzelnen Orten, muss man viele verschiedene Faktoren untersuchen. Spezialist dafür ist Prof. Oliver Razum. Der Mediziner ist Dekan des Fachbereichs Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld und leitet dort die Arbeitsgruppe „Epidemiologie & International Public Health“. Prof. Razum erforscht das Auftreten und die Verteilung von Krankheiten und Risikofaktoren in der

Bevölkerung und sucht nach Wegen, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten durch Prävention zu verhindern. „Wer sozial benachteiligt ist, hat eine geringere Lebenserwartung“, bringt Oliver Razum seine Beobachtungen auf den Punkt. Nicht allein dem gesunden Klima in Nordfriesland, nicht der schönen Landschaft am Starnberger See verdanken die dort Wohnenden ihr langes Leben. Vielmehr entscheidet der soziale und ökonomische Status der Einwohner über deren Gesundheit und somit

auch über die mittlere Lebensdauer. „Wer über gute Bildung verfügt, ein hohes Einkommen hat und zufrieden mit seiner Lebenssituation ist, wird im Durchschnitt älter als Menschen mit weniger Bildung und geringem Einkommen“, erklärt Prof. Razum. „An Orten mit hoher Arbeitslosigkeit sinkt die durchschnittliche Lebenserwartung, ebenso in Gebieten mit hohem Ausländeranteil. Dies bedeutet aber nicht, dass Arbeitslosigkeit oder Migration sich geradewegs auf die Lebenserwartung auswirken. Sondern es zeigt: Arbeitslose haben weniger Geld und einen niedrigeren Status als Berufstätige. Auch Migranten verfügen über ein relativ geringes Durchschnittseinkommen und werden leider in mancherlei Hinsicht immer noch diskriminiert. Dadurch ist ihr Leben weniger gesund.“ Jedem im Kreis Starnberg lebenden Menschen stehen durchschnittlich 2425 Euro im Monat zur Verfügung. In Stralsund sind es dagegen nur 1256 Euro. In größeren Städten weisen Stadtteile mit vielen Grünflächen, geringer Lärmbelastung und Feinstaubbelastung eine relativ hohe Lebenserwartung auf. Verkürzt Lärm das Leben? „Wahrscheinlich schon“, meint Prof. Oliver Razum. „Aber oft ist es schwierig, Ursache und Wirkung auseinanderzuhalten. Wirtschaftlich

schlechter gestellte Menschen wohnen eher in Stadtteilen mit Lärm- und Feinstaubbelastung. Auf der anderen Seite können sich Menschen mit hohem Einkommen Wohnungen in weniger belasteten Stadtteilen leisten.“

**Mehr Bildung, länger leben**

Im Übrigen ist die Lebenserwartung nach statistischer Wahrscheinlichkeit eine rein theoretische Größe. Tatsächlich dürften die meisten Menschen älter werden, als die Statistiken angeben. Wer heute in Deutschland 60 Jahre alt ist, hat eine durchschnittliche weitere Lebenserwartung von rund 25 Jahren. Und was ist mit den zahlreichen Hundertjährigen und Älteren, die es jetzt bereits gibt? Im Jahr 2010 gratulierte der Bundespräsident 5688 Menschen zum 100. Geburtstag – und diese Glückwünsche gingen durchaus nicht nur an reiche, gebildete Münchner oder Starnberger. Denn außer Wohlstand, Bildung und dem Wohnort tragen noch viele andere Faktoren zu einem langen Leben bei. Wie etwa die Ernährung und das seelische Wohlbefinden. Und vor allem auch eine ganze Menge Glück. **NELE-MARIE BRÜDGAM**

**SO 26.5.** SAT.1 8.00 UHR  
**WECK UP** Morgenmagazin. Aktuelles Thema: Seinen Körper kennen – gesund bleiben

**15 Tipps für ein langes, glückliches Leben**

- Bewegung an frischer Luft** Sie hebt die Stimmung, hält Geist und Körper fit.
- Gesunde Ernährung** Wenig Fett und Zucker, viele Ballaststoffe, reichlich Mineralstoffe, aber tierisches Eiweiß nur in Maßen – und immer schön abwechslungsreich!
- Vorsorgeuntersuchungen** Darmspiegelung, Gesundheits-Check-up et cetera kosten kaum Zeit und können Leben retten.
- Reichlich Vitamin D!** Durch Sonnenlicht bildet der Körper Vitamin D. Menschen ab 60 Jahren sollten besonders auf die Lichtzufuhr achten und als Nahrungsergänzung täglich 800 Internationale Einheiten Vitamin D zu sich nehmen.
- Rund acht Stunden Schlaf** So viel brauchen ältere Menschen pro 24 Stunden, genau wie jüngere. Schlafprobleme mit dem Arzt besprechen!
- Zufriedenheit** Eine der wichtigsten Voraussetzungen für Gesundheit. Wer selbstbestimmt lebt, lebt gut und lange.
- Geselligkeit** Sie hält jung – nicht nur beim Sport, auch in Kochclubs. Die kann man unkompliziert selber gründen.
- Ehrenämter** geben dem Leben einen zusätzlichen Sinn und stärken so den Geist.
- Genussgifte meiden** Zigaretten zerstören den Körper, und jede Sucht schadet der Seele.
- Sport** wirkt Wunder – schon leichtes Muskel-, Dehnungs- und Konditionstraining lindert Beschwerden.
- Vitamin C** tut Herz und Augen gut.
- Reisen**, Sprachen lernen, neue Erfahrungen sammeln – das Gehirn will gefüttert werden.
- Spielen, singen, toben** Was Kindern gefällt, lässt auch Erwachsene aufleben.
- Entspannung** ist kein Luxus, sondern lebensnotwendig.
- Gedächtnistraining** und sich konzentrieren wie beim Schach machen Spaß.



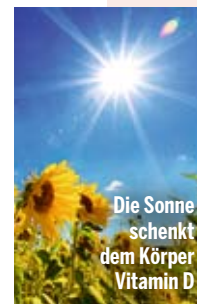
Wer spielt, gewinnt immer – und zwar an geistiger Kraft



Muße ist ein Lebenselixier



Viel frisches Obst, reichlich Vitamin C



Die Sonne schenkt dem Körper Vitamin D



Reisen heißt Erfahrungen sammeln

FOTOS: S. 6-7: GETTY IMAGES; S. 8-9: PICTURE PRESS; PLAINPICTURE (2); FOTOLIA (3); INFOGRAFIKEN: BUNDESINSTITUT FÜR BAU-, STADT- UND RAUMFORSCHUNG/RAUMBEOBACHTUNG.DE