

Frischkost:  
Gut für das Herz



# Lebensstil schlägt Gene

Die Gene haben einen geringeren Einfluss auf die Herzgesundheit als der Lebensstil. Das zeigt eine Langzeitstudie der Northwestern University im US-Bundesstaat Illinois. Forscher beobachteten über 20 Jahre hinweg 2300 Teilnehmer zwischen 18 und 30 Jahren. Am Ende des Untersuchungszeitraums hatten 60 Prozent derjenigen, die nicht rauchten, wenig oder keinen Alkohol tranken, sich regelmäßig bewegten, gesund ernährten und ihr Gewicht hielten, ein geringes Risiko für ein Herzleiden. In der Gruppe, die keinen der genannten Punkte erfüllte, waren es nur sechs Prozent.