

Die Geheimnisse für ein langes, gesundes Leben: 8 wichtige Gewohnheiten!

Entdecken Sie acht Gewohnheiten für ein längeres, gesünderes Leben, basierend auf aktuellen US-Forschungen und inspirierenden Beispielen.

Rensselaer Polytechnic Institute, Troy, NY, USA - Eine neue Studie von US-Forschern enthüllt, dass ein längeres und gesünderes Leben nicht allein auf Gene zurückzuführen ist. Acht Lebensstilfaktoren spielen eine entscheidende Rolle, die Menschen dabei unterstützen, über 20 Jahre länger zu leben. Diese Faktoren sind für Männer und Frauen gleichermaßen von Bedeutung und können auch in der Lebensmitte noch umgesetzt werden. Forscherinnen und Forscher dokumentieren viele inspirierende Beispiele, darunter die 91-jährige Turnerin Johanna Quaas, die weiterhin an Wettkämpfen teilnimmt. **Wie Chip.de berichtet**, zeigt die Forschung, dass es nie zu spät ist, mit einem gesunden Lebensstil zu beginnen, um die Lebensqualität erheblich zu steigern.

Wissenschaftlerinnen im Rampenlicht

Neben diesen spannenden neuen Erkenntnissen über einen gesunden Lebensstil geht es auch um die bedeutenden Beiträge von Frauen in der Wissenschaft. Trotz ihrer entscheidenden Entdeckungen sind viele Wissenschaftlerinnen oft im Schatten ihrer männlichen Kollegen geblieben. So wurde die Chemikerin Rosalind Franklin zwar für ihre entscheidenden Arbeiten zur DNA-Struktur übersehen, doch ihre Entdeckung stellte eine Grundlage für die moderne Biologie dar. **Wie Geo.de aufzeigt**,

haben viele Frauen wie Marie Curie, Ann Tsukamoto und Grace Hopper bedeutende Fortschritte in verschiedenen Disziplinen gemacht und deren Erfolge sind heute nicht mehr wegzudenken.

Der „Matilda-Effekt“, der beschreibt, wie die Errungenschaften von Frauen in der Wissenschaft systematisch ignoriert oder übersehen werden, steht exemplarisch für viele der oben genannten Wissenschaftlerinnen. Doch ihre Leistungen sind von immenser Bedeutung für die Gesellschaft und die Wissenschaft als Ganzes, beweisen sie doch, dass Innovation und Fortschritt nicht geschlechtsspezifisch sind.

Details	
Ort	Rensselaer Polytechnic Institute, Troy, NY, USA
Quellen	• www.chip.de • www.geo.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at