NACHRICHTEN
Österreich

Die Geheimnisse eines langen Lebens: Wie soziale Kontakte helfen!

Marta Zaraska analysiert in "Was uns jung hält", wie soziale Beziehungen und Lebensziele entscheidend für unsere Langlebigkeit sind.

Boston, USA - Marta Zaraska, die angesehene kanadisch-polnische Wissenschaftsjournalistin, enthüllt in ihrem Buch „Was uns jung hält“ außergewöhnliche Einsichten darüber, was unsere Lebensdauer verlängert oder verkürzt. So überrascht sie mit der Erkenntnis, dass nicht nur Aspekte wie Ernährung und Bewegung, sondern auch soziale Interaktionen und psychologische Faktoren entscheidend sind. Verheiratete Menschen zeigen ein signifikant geringeres Risiko für ernsthafte Erkrankungen wie Herzkrankheiten und Alzheimer, da eine glückliche Partnerschaft sogar die Lebenserwartung nach kritischen Operationen verlängern kann, wie **oe24.at** berichtet.

Demgegenüber ergab eine umfassende Studie von der University of Illinois, analysiert auf der Ernährungskonferenz in Boston, dass ein gesunder Lebensstil das Leben um mehr als zwanzig Jahre verlängern kann. Die Untersuchung zeigt, dass 40-jährige Männer mit einem ausgeglichenen Lebensstil durchschnittlich 23,7 Jahre länger leben können, während Frauen von 22,6 Jahren profitieren. Zu den Schlüsselfaktoren zählen Aktivitäten wie regelmäßige Bewegung, das Pflegen positiver sozialer Kontakte und ein bewusster Umgang mit Stress. Fehlverhalten wie Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum hingegen erhöhen das Sterberisiko signifikant. Diese Erkenntnisse wurden von **tagesschau.de** präsentiert.

Faktoren für ein längeres Leben

Sowohl Zaraska als auch die US-Forscher betonen die Wichtigkeit sozialer Bindungen und Lebensziele. Ehrenamtliche Tätigkeiten können das Sterberisiko um bis zu 44 % reduzieren, während Menschen mit stabilen sozialen Netzwerken seltener an Herzinfarkten oder Diabetes erkranken. Zudem zeigt Zaraska, dass Optimismus und positive Gedanken die Lebensdauer um bis zu zehn Jahre erhöhen können. Dies stehe in direktem Zusammenhang mit einer besseren psychischen und physischen Gesundheit. Chronische Einsamkeit, die das Sterberisiko um bis zu 83 % erhöhen kann, ist ein weiterer kritischer Faktor, der verdeutlicht, wie wichtig zwischenmenschliche Beziehungen sind.

Zusammenfassend lässt sich aus diesen Erkenntnissen schließen, dass Aspekte des sozialen Lebens, der persönlichen Einstellung und eine gesunde Lebensweise eine wesentliche Rolle für die Lebensdauer spielen. Es ist nicht nur das, was wir essen oder wie viel wir uns bewegen, sondern auch, wie wir leben und mit anderen interagieren, das unsere Gesundheit und unser Lebensalter beeinflusst.

Details	
Ort	Boston, USA
Quellen	• **www.oe24.at** • **www.tagesschau.de**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at