

Geheimnisse der Hundertjährigen: So leben sie länger und glücklicher!

Eine Studie zeigt, welche Eigenschaften Hundertjährige teilen und wie sie ein langes, erfülltes Leben führen.
Erfahren Sie mehr!

Madrid, Spanien - Ein atemberaubender Anblick: Die Zahl der Hundertjährigen wächst rapide! Vor Kurzem deckte ein Forschungsteam von der Universität Complutense Madrid erstaunliche Erkenntnisse über die Geheimnisse des hohen Alters auf. Die Wissenschaftler untersuchten 19 außergewöhnliche Menschen im Alter zwischen 100 und 107 Jahren und fanden heraus, dass sie nicht nur von einer soliden genetischen Veranlagung profitieren, sondern auch bestimmte, überlebenswichtige Persönlichkeitsmerkmale teilen. So berichten bekanntlich bereits zahlreiche Studien, dass Glück und Langlebigkeit eng miteinander verknüpft sind, wie **derStandard.at** aufzeigt.

Die Forscher identifizierten acht zentrale Eigenschaften, die diese beeindruckenden Überlebenskünstler auszeichnen. Neben einer bemerkenswerten Vitalität und einer aktiven Lebensweise sind soziale Interaktionen entscheidend. Diese Menschen pflegen aktive Netzwerke zu Familie und Freunden, was ihr emotionales Wohlbefinden erheblich steigert. Auch ein stark ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein und die Fähigkeit zur Selbstbestimmung setzen sie in der Lage, ihre Lebensziele konsequent zu verfolgen, was ihnen Struktur und Sinn verleiht. Ihre Neugier scheint sie jung zu halten, während Resilienz sie befähigt, schwierige Lebenssituationen zu meistern und gestärkt hervorzugehen. Diese Erkenntnisse bestätigen frühere Studien,

die zeigen, dass nicht nur die genetische Ausstattung, sondern auch die geistige Einstellung einen enormen Einfluss auf die Lebensdauer hat, so berichtet **oe24.at**.

Beeindruckend ist auch, dass die Anzahl der über 100-Jährigen massiv gestiegen ist! Während in den 1960er-Jahren nur rund 20.000 Menschen weltweit die magische Grenze überschritten, sind es mittlerweile über 570.000. Besonders bemerkenswert: Mehr als 80 Prozent dieser Menschen sind Frauen, die die Kunst des langen Lebens meistern. Forscher zweifeln an einer festen Lebensgrenze, was die Faszination für das hohe Alter nur noch verstärkt und unsere Vorstellung von dem, was möglich ist, revolutionieren könnte.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Madrid, Spanien
Quellen	• www.oe24.at • www.derstandard.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at