

News März 2021

Bestätigt: Optimisten leben länger

Wer positiv in die Zukunft schaut, legt auch mehr Wert auf eine gesunde Lebensweise als Pessimisten, was die verlängerte Lebensspanne erklären könnte



Optimisten bleiben länger gesund und erreichen ein höheres Alter.

Boston (USA) – Eine gesundheitsbewusste Lebensweise trägt dazu bei, ein hohes Alter zu erreichen und dabei körperlich und geistig fit zu bleiben. Ob dieses Ziel erreicht wird, hängt aber auch von psychischen Faktoren ab. So bestätigt jetzt eine amerikanische Studie einen engen Zusammenhang zwischen Optimismus und Langlebigkeit. Dieser beruhe vielleicht darauf, dass Optimisten häufig konsequenter darin sind, sich gesund zu ernähren und regelmäßig Sport zu treiben, schreiben die Forscher in den „Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)“. Psychologen halten es für möglich, pessimistisch eingestellten Menschen eine positivere Lebenseinstellung zu vermitteln, die das Leben verlängern und die Gesundheit im Alter fördern könnte.

„Die Forschung hat viele Risikofaktoren identifiziert, die auf Krankheiten und einen frühen Tod hinweisen“, sagt Lewina Lee von der Boston University. „Viel weniger wissen wir über positive psychosoziale Faktoren, die ein gesundes Altern fördern können.“ Optimismus sei ein solcher Faktor, der die Lebensspanne verlän-

gern könnte. Diese Zusammenhänge hätten große Bedeutung für die öffentliche Gesundheit und sollten weiter untersucht werden.

Die Forscher nutzten Daten aus zwei Langzeitstudien, an denen 69.744 Frauen beziehungsweise 1429 Männer teilgenommen hatten. Die Frauen waren zu Beginn 58 bis 86, die Männer 41 bis 90 Jahre alt. Mit einem Fragebogen ermittelten die Wissenschaftler für jeden Einzelnen, ob eher optimistische oder pessimistische Einstellungen überwiegen. Ein typischer Optimist schaut mit positiven Erwartungen in die Zukunft und ist überzeugt, seine Situation aktiv zum Besseren verändern zu können. Zusätzlich gaben die Teilnehmer Auskunft über ihre Gesundheit und ihren Lebensstil. Bei den Frauen erfolgte die Auswertung über einen Zeitraum von 10 Jahren, bei den Männern waren es 30 Jahre.

Je ausgeprägter der Optimismus am Anfang der Studie war, desto höher war für beide Geschlechter die durchschnittliche Lebensdauer. Für die Gruppe mit den höchsten Optimismuswerten ergab sich eine um 12 bis 18 Prozent längere Lebensdauer als für die mit den niedrigsten Werten. Die größten Optimisten hatten eine bis zu 70 Prozent größere Wahrscheinlichkeit,

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de

News März 2021

Bestätigt: Optimisten leben länger



mindestens 85 Jahre alt zu werden. Bei der statistischen Auswertung wurden Einflussfaktoren wie Alter, Einkommen, Bildungsstand, sozialer Kontakt, körperliche Aktivität, Ernährung sowie Alkohol- und Tabakkonsum berücksichtigt. Eine umgekehrte Kausalität, wonach kranke oder krankheitsanfällige Menschen weniger optimistisch sind und wegen ihrer schlechten Gesundheit früher sterben, sei nicht ganz auszuschließen, schreiben die Forscher. Sie halten diese Erklärung aber für unwahrscheinlich, da Menschen mit chronischen Erkrankungen und solche, die bereits in den ersten beiden Jahren nach Eintritt in die Studie gestorben sind, bei der Verarbeitung der Daten nicht berücksichtigt worden sind.

Auf welche Weise der Optimismus eine lebensverlängernde Wirkung entfalten könnte, ist noch nicht geklärt. Möglicherweise können Optimisten ihre Emotionen besser kontrollieren und werden weniger durch Stress und Probleme belastet, sagt Forschungsleiterin

Laura Kubzansky von der Harvard T.H. Chan School of Public Health. Außerdem leben optimistische Menschen eher gesünder, indem sie zum Beispiel mehr Sport treiben und weniger rauchen. Optimismus sei sowohl auf erbliche als auch auf soziale Einflussfaktoren zurückzuführen, erklären die Autoren.

Zudem hätten Studien gezeigt, dass eine optimistischere Einstellung durch einfache Techniken oder psychologische Therapien erlernbar sei. Daher wäre es möglich, ausgeprägten Pessimisten dabei zu helfen, gesünder zu altern und länger zu leben.

Aus: Wissenschaft-aktuell.de , Autor Joachim Czichos

link: https://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Bestaetigt__Optimisten_leben_laenger1771015590740.html

Quelle: „Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women,“ by Lewina O. Lee et al., Proceedings of the National Academy of Sciences, DOI: 10.1073/pnas.1900712116

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de