

## Mensch ärgere dich nicht – Freude und Sinn im Leben können das Leben verlängern!

Eine aktuelle Studie von Buckley und Kollegen (2015) zeigt, dass großer Ärger das Risiko für einen Herzinfarkt stark ansteigen lässt. In der Studie wurden 313 Personen mit Herzinfarkt dahingehend befragt, ob sie sich vor dem Ereignis geärgert hatten und wie groß dieser Ärger war. Auf einer Skala von 1-7 (mit Stufe 1: ruhiger Zustand; Stufe 7: extremer Ärger) war ab einem Ärger der Stufe 5 (großer Ärger) innerhalb von 2 Stunden das relative Herzinfarktrisiko auf das 8,5-Fache erhöht. Diese Ergebnisse zeigen, wie wichtig ein ausgeglichenes Gemüt für unseren körperlichen Gesundheitszustand ist.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) möchte mit einer vielschichtigen Definition von Gesundheit schon seit 1946 ein ganzheitlich orientiertes Gesundheitsverständnis verbreiten: „Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Beschwerden und Krankheit.“ Für die meisten Menschen ist dies gerade mit zunehmendem Alter eine Illusion. Doch jeder Mensch kann selbst in vielen Punkten dazu beitragen, seine Gesundheit zu erhalten.

Das Buch „*Blue Zones*“ von Dan Buettner (2009) berichtet von den Ergebnissen seiner Zusammenarbeit mit der Zeitschrift *National Geographic* und den weltbesten Forschern auf dem Gebiet der Langlebigkeit. Dabei wurden weltweit Gebiete ausfindig gemacht, in denen die Bewohner deutlich besser leben und zehnmals häufiger ein Alter von 100 Jahren erreichen als in den USA oder Deutschland: die sogenannten *Blue Zones*.

In diesen *Blue Zones* wurden die jeweiligen Lebensstile der Bewohner auf Merkmale hin untersucht in der Hoffnung, Erklärungen für die beobachtete Langlebigkeit zu finden. Dabei wurden neun charakteristische Merkmale gefunden, die die Lebensstile in allen *Blue Zones* gemeinsam haben:

**1. Natürliche Bewegung:** Statt Krafttrainings zu absolvieren, Marathons zu laufen oder Fitnessstudios zu besuchen, bewegen sich die langlebigen Menschen in ihrer natürlichen Umgebung ohne groß darüber nachzudenken, z. B. indem sie ihre Garten- und Hausarbeit ohne mechanische Hilfsmittel verrichten.

**2. Lebenssinn:** Es ist wichtig zu wissen, warum man jeden Morgen aufwacht. Dies kann bis zu sieben Jahre an Lebenserwartung ausmachen.

**3. Schalten Sie herunter:** Stress steht mit chronischen Entzündungsreaktionen und somit mit den häufigsten altersbedingten Erkrankungen in Verbindung. Auch in den *Blue Zones* sind die Menschen manchmal gestresst, im Gegensatz zu uns praktizieren sie aber Routinen zur Stressbewältigung. Bei den Okinawas ist dies das tägliche Gedenken an die Vorfahren, bei den Adventisten das Gebet, bei den Einwohnern Ikarias das Nickerchen und auf Sardinien die *Happy Hour*. Wie die Natur brauchen wir Sonne und Regen zum Gedeihen, Aktivität und Ruhe, Sympathikus und Parasympathikus.

**4. Die 80 %-Regel:** Die Maxime „*Hara hachi bu*“ der Okinawas besagt, dass sie nur so viel essen sollen, bis ihr Magen zu 80 % gefüllt ist. Die restlichen 20 % können den Unterschied zwischen einer Gewichtszu- oder -abnahme ausmachen. In den *Blue Zones* ist es üblich, eine letzte kleine Mahlzeit am späten Nachmittag oder frühen Abend zu sich zu nehmen.

**5. Pflanzenbetonte Ernährung:** In den Ernährungsweisen der Hundertjährigen bilden Hülsenfrüchte (Fava-, Schwarze, Soja-Bohnen und Linsen) meistens die Grundlage und Hauptproteinquelle. Fleisch wird hingegen nur sehr selten verzehrt.

**6. Ein Gläschen Wein am Abend:** Moderater Alkoholkonsum ist in den *Blue Zones* verbreitet. Maximal ein Glas (Frauen) bis 2 Gläser (Männer) polyphenolreicher Rotwein pro Tag zusammen mit Freunden und/oder Essen können der Gesundheit und Lebensfreude dienen. Die Adventisten trinken übrigens keinen Alkohol: Der Rotwein ist also kein Muss für ein langes Leben.

**7. Glauben und Gemeinschaft:** Auch der Glaube spielt eine große Rolle für ein langes Leben – bis auf fünf der befragten 263 Hundertjährigen in der Studie waren alle in einer Glaubensgemeinschaft. Forschungsergebnissen zufolge kann man seine Lebenserwartung um 4 bis 14 Jahre verlängern, wenn man viermal im Monat Gottesdiensten beiwohnt. Dabei spielt die Konfession keine Rolle. Wichtig sind hingegen die regelmäßige Teilnahme und das echte Gemeinschaftsgefühl.

Immer mehr wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass echte, gelebte Religiosität, die auf dem Prinzip von uneigennütziger Liebe beruht, lebensverlängernd und heilsam ist – im Gegensatz zu einer fundamentalistischen Religiosität.

**8. Geliebte Menschen kommen an erster Stelle:** Die Familie hat die höchste Priorität. Eltern und Großeltern leben meist in der Nähe oder im eigenen Haushalt. Davon profitieren auch die Kinder, indem sie seltener krank werden und eine geringere Sterblichkeit aufweisen. Von Vorteil sind auch das Bekenntnis zu einem Lebenspartner und die Investition von Zeit und Liebe in die eigenen Kinder.

**9. Der richtige „Stamm“:** Die langlebigsten Menschen der Welt leben in einem sozialen Umfeld, das gesundheitsbewusstes Verhalten fördert. Aus den Ergebnissen der Framingham-Studien wird ersichtlich, dass Faktoren wie Rauchen, Adipositas, Zufriedenheit wie auch Einsamkeit auf andere ansteckend wirken, aber Freude glücklicherweise noch ansteckender ist als Traurigkeit. Sich mit den richtigen Personen zu umgeben kann also auch zu einer Lebensverlängerung beitragen.

Auch wenn man für ein Alter von 100 Jahren genetisch gut ausgestattet sein muss, so können doch die meisten von uns ein Alter von 90 Jahren weitestgehend ohne chronische Erkrankungen erreichen. Dass eine Lebensverlängerung um durchschnittlich 10-12 Jahre möglich ist wenn man den Lebensstil der *Blue Zones* lebt, wird durch die Adventisten eindrucksvoll und wissenschaftlich fundiert belegt (Fraser und Shavlik, 2001).

**Zusammenfassung: Gesund auf jeder Seinsebene – Körper, Geist und Seele**

Körper	Bewegung im Alltag Maßvolle, pflanzenbetonte Ernährung mit Hülsenfrüchten Rauch-Freiheit
Verstand/Gefühle	Positive Beziehungen: Familie, Freunde, Arbeit Entschleunigtes Leben: Balance Ruhe/Aktivität
Seele	Lebenssinn Uneigennützigte Liebe

**Literatur:**

Buckley T, Hoo SY, Fethney J, Shaw E, Hanson PS, Tofler GH (2015): Triggering of acute coronary occlusion by episodes of anger. *Eur Heart J Acute Cardiovasc Care*; [Epub ahead of print].  
 Buettner D (2009): *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*. National Geographic Society, Washington D.C.  
 Fraser GE, Shavlik DJ (2001): Ten years of life: Is it a matter of choice? *Arch Intern Med*; 161(13): 1645-1652.