

Optimisten werden älter

Wer optimistisch in sein Leben blickt, hat laut Forschern diverse Vorteile.

BOSTON Optimisten haben größere Chancen auf ein hohes Alter als Pessimisten. Das zeigten US-amerikanische Forscher in einer Studie, nach der Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung besonders gute Aussichten haben, 85 Jahre oder älter zu werden. Dabei spielen wahrscheinlich zahlreiche Faktoren eine Rolle. Die Wissenschaftler empfehlen Trainings, die den Optimismus fördern.

Wer lebt länger, Optimisten oder Pessimisten? Die Studienlage zu dieser Frage war bisher widersprüchlich. So wurde Pessimisten zu Gute gehalten, dass sie sich mehr um ihre Gesundheit sorgen, Optimisten hingegen zeigten sich weniger anfällig für bestimmte Krankheiten, wie Depressionen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine neue Studie zeigt nun: richtig alt werden eher Optimisten. Die Ergebnisse erschienen in den „Proceedings“ der US-Akademie der Wissenschaften („PNAS“). Das



Optimistische Menschen haben besonders gute Aussichten.

Team um Lewina Lee von der Boston University School of Medicine nutzte zwei Datenbanken, in denen seit Jahrzehnten die Krankengeschichte bestimmter Berufsgruppen gespeichert werden. So bekamen die Forscher Informationen über den Gesundheitszustand und die Lebensführung von fast 70.000

Krankenschwestern und 1429 Veteranen. Bei allen war zudem mit Hilfe von Fragebögen und Tests ermittelt worden, ob sie eher optimistisch oder pessimistisch sind. Die Forscher teilten die Frauen in vier Gruppen ein - von sehr optimistisch bis sehr pessimistisch. Bei den Männern waren es fünf Gruppen.

15 Prozent länger

Das Ergebnis: Die Frauen in der besonders optimistischen Gruppe lebten im Schnitt um 15 Prozent länger als die in der pessimistischsten Gruppe. Dabei analysierten die Forscher Frauen, die ähnliche demografische Merkmale und Vorerkrankungen hatten. Bei optimistischen Männern betrug der Unterschied in der Lebenszeit elf Prozent. Die Chance, 85 oder älter zu werden, war bei der Gruppe der stärksten Optimistinnen um 50 Prozent größer als bei den stärksten Pessimistinnen. Bei den Männern betrug der Unterschied in der Studie 70

Prozent. Die Wissenschaftler wollten zudem herausfinden, ob die höhere Lebenserwartung daran liegen könnte, dass Optimisten grundsätzlich gesünder leben, also zum Beispiel regelmäßiger zum Arzt gehen, weniger rauchen oder trinken und mehr Sport treiben. Rechneten die Wissenschaftler solche Unterschiede in der Lebensführung mit ein, schwächte sich das Ergebnis ab, aber weiterhin waren die Optimisten klar im Vorteil. Sie lebten auch bei ähnlicher Lebensführung länger.

Die Forscher vermuten daher, dass Optimisten noch weitere Lebensvorteile haben: „Andere Studien legen nahe, dass optimistische Menschen ihre Emotionen und ihr Verhalten besser regulieren können. Und sie erholen sich besser von Stresssituationen und Schwierigkeiten“, sagt die Co-Autorin der Studie, Laura Kubzansky, in einer Pressemitteilung der Boston University School of Medicine. Auch

seien Optimisten unter Umständen besser sozial integriert, was sich ebenfalls auf die Lebenserwartung auswirken könnte.

Optimismus sei zwar zum Teil genetisch bedingt, aber auch erlernbar. „Diese Studie hat eine

„Optimistische Menschen erholen sich besser von Stresssituationen und Schwierigkeiten.“

Laura Kubzansky
Co-Autorin

große Relevanz für die öffentliche Gesundheit, weil sie nahelegt, dass Optimismus einer der psychologischen Faktoren ist, die ein Menschenleben verlängern können. Interessanterweise lässt sich der Grad an Optimismus beeinflussen. Dafür gibt es recht einfache Methoden und Therapien“, erläutert Erstautorin Lewina Lee.

Eine seltene und unheilbare Muskelerkrankung

WIEN In Österreich leiden rund 220 Menschen an Duchenne-Muskeldystrophie (DMD), einer seltenen und nach wie vor unheilbaren Muskelerkrankung. Mehr als die Hälfte davon sind Kinder und Jugendliche. Betroffen sind primär Buben. Oftmals sei es für die Eltern ein langer Leidensweg, bis bei ihrem Kind die Diagnose gestellt wird, weiß Primar Günther Bernert, Neuropädiater und Präsident der Österreichischen Muskelforschung: „Die Tatsache, dass ihr Kind an einer unheilbaren Muskelerkrankung leidet, bedeutet für die Eltern auch, sich von der Vorstellung eines gesunden Aufwachsens ihres Kindes zu verabschieden und sich auf ein Leben mit besonderen Anforderungen einzustellen.“ Die Österreichische Muskelforschung nimmt den Welt-Duchenne-Tag am 7. September zum Anlass, um auf diese seltene Erkrankung hinzuweisen. Eine neue App und eine österreichweite Umfrage sollen helfen, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

Im Kleinkindalter

Die Erbkrankheit Duchenne-Muskeldystrophie (DMD) tritt bei etwa 1 von 3600 bis 6000 neugeborenen Buben auf. Erste Anzeichen einer DMD können sich bereits im Kleinkindalter zeigen. Den betroffenen Kindern fehlt das funktionsfähige Muskelprotein Dystrophin, das für die Stabilität der Zellmembran zuständig ist. Ab etwa dem dritten Lebensjahr treten bei DMD erste spezifische muskuläre Symptome auf wie häufiges Stolpern und Niederfallen, Schwierigkeiten beim Laufen und Stiegensteigen, Schwierigkeiten beim Aufstehen vom Boden und ein „watschelnder“ Gang.

Schwache Muskulatur verkürzt das Leben

REGENSBURG Muskelkraft hat auch bei Patienten mit einer kritischen oder chronischen Erkrankung erheblichen Einfluss auf die Lebenserwartung. Das zeigte eine Meta-Analyse, die die Ergebnisse von 39 prospektiven Kohorten-Studien mit Daten von insgesamt 39.852 Patienten umfasste. „Patienten mit geringer Muskelkraft wiesen nach Ausklammerung anderer potenzieller Einflussfaktoren im Vergleich zu Patienten mit hoher Muskelkraft ein 1,8-fach erhöhtes Risiko zu sterben auf“, erläutert die österreichische Medizinerin Barbara Prüller-Strasser, die das Projekt an der Universität Regensburg leitete. Umgekehrt habe sich gezeigt, dass ein um fünf Kilogramm höheres Muskelkraftniveau ein um 28 Prozent verringertes Risiko für die Gesamtmortalität mit sich bringe. „Es ist daher von entscheidender Bedeutung, Patienten mit Muskelschwäche rechtzeitig zu identifizieren und wirkungsvoll zu therapieren“, betont Prüller-Strasser.

WIE ALT WILLST DU WERDEN?

WIE GEHT'S DIR, ÖSTERREICH? SAG'S UNS.

Auf general.at/sogehtsmir oder mit #sogehtsmir



TRINKST DU, WEIL ES DIR GUT GEHT ODER DAMIT ES DIR GUT GEHT?

WIE GEHT'S DIR, ÖSTERREICH? SAG'S UNS.

Auf general.at/sogehtsmir oder mit #sogehtsmir



EIN JAHR OHNE ALKOHOL. WÜRDEST DU DAS SCHAFFEN?

WIE GEHT'S DIR, ÖSTERREICH? SAG'S UNS.

Auf general.at/sogehtsmir oder mit #sogehtsmir

