LZ-Rheinland

Artikel vom 06.01.2024 · Ausgedruckt am 22.11.2026, 02:39 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/kleine-motivatoren-fuer-das-neue-jahr

Kleine Motivatoren für das neue Jahr



Foto: imago/Hanno Bode

Das mit den guten Vorsätzen und ihrem Einhalten ist so eine Sache. Oft wiederholen sich die Klassiker wie „gesünder ernähren“, „mehr Sport treiben“ und „weniger Stress“. Hier ein paar Infos und Tipps, die ohne Druck ein wenig zu positivem Denken und Handeln motivieren mögen.

Lang und gesund leben – das ist der Idealfall, wenn es ums Altern geht. Wie können wir dazu beitragen? Diese acht Gewohnheiten sollen helfen, die Lebenserwartung zu erhöhen: körperliche Aktivität, ein guter Umgang mit Stress, eine gesundheitsfördernde Ernährung, guter und regelmäßiger Schlaf, positive soziale Beziehungen, nicht rauchen, nur mäßig Alkohol trinken, keine Abhängigkeit von Opioid-Schmerzmitteln.

Ein Forscherteam unter der Leitung von Xuan-Mai T. Nguyen vom Carle Illinois College of Medicine ist überzeugt, dass ein Einhalten dieser Faktoren die Lebenserwartung deutlich steigern kann. Das Motivierende: Auch im höheren Alter lohne sich der Wechsel hin zu einem gesünderen Lebensstil. Zwar gilt: je früher, desto besser. Aber auch mit einem Start im Alter von 50 oder 60 Jahren könnten sich selbst kleine Veränderungen noch sehr positiv auswirken und das Leben um viele Jahre verlängern. Wobei es ja nicht nur um die Dauer des Lebens geht, sondern auch um dessen Qualität. Ob ein Mensch beweglich und

aktiv bleiben, gut gehen, schlafen und sich konzentrieren kann, ob er Schmerzen hat oder krank wird, zufrieden und gut gelaunt oder eher trübsinnig ist.

Es lohnt sich auf jeden Fall, auf sich selbst zu achten. Auch dann, wenn es bereits Vorerkrankungen gibt. Wie die Studie zeigt, sollen sogar chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes das positive Ergebnis nicht grundsätzlich verändern. Also keine Ausreden, wie das arthritische Knie – gerade das will angemessen bewegt werden.

Wer sich körperlich fit fühlt, kommt auch stimmungsmäßig meist besser zurecht, schließlich sind Körper und Seele eine Einheit. Da wundert es nicht, dass körperliches Training den größten Beitrag zur Langlebigkeit leistet. Laut der Studie verringert bereits regelmäßige moderate Bewegung das Sterberisiko um 46 %. Etwa 150 Minuten Sport mit mittlerer Anstrengung pro Woche reichen aus. Im Gegenzug heißt das, ohne körperliche Aktivität steigt das Sterberisiko um fast 50 %. Bei zu wenig Schlaf oder zu ausuferndem Alkoholgenuss sind es immerhin noch rund 20 %.

Mehr in LZ 01-2024 ab S. 64