

Name: _____
_____Gruppe: _____
St.-ID: _____

Datum: _____

I. Hörverstehen**Transkription****Abschlussprüfung: B 2.1****Wollen Sie extra lange leben?**

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie lange Sie wohl leben werden? Möchten Sie auf keinen Fall schon mit 70 Jahren sterben? Oder haben Sie Angst davor, alt zu werden?

In früheren Jahrhunderten glaubte man an die Wirkung eines „Jungbrunnens“. Man sieht so einen Jungbrunnen z.B. auf einem Gemälde des deutschen Malers Lucas Cranach aus dem Jahr 1546. Auf dem Bild sind alte Frauen zu sehen – heute würden wir sie Seniorinnen nennen –, die in einen Brunnen steigen, im Wasser untertauchen und als junge Frauen wieder herauskommen. Das Bild stellt einen alten Menschheits Traum dar, den Traum von der ewigen Jugend.

Auch wenn es eine solche Quelle ewiger Jugend nicht wirklich gab oder gibt, zeigt jedoch eine vor kurzem veröffentlichte amerikanische Studie, dass sich der Alterungsprozess, also der Prozess des Älterwerdens, verlangsamen lässt. Wer acht Verhaltensregeln befolgt, der verlängert sein Leben um mehr als 20 Jahre. Das hat ein Forscherteam unter der Leitung der beiden Wissenschaftlerinnen Xuan-Mai Nguyen und Yanping Li herausgefunden. Für ihre Studie haben sie sich vor allem auf Veteranen des US-Militärs, das heißt ehemalige amerikanische Soldaten, konzentriert. Die Testpersonen und ihre Familien wurden 8 Jahre lang befragt und untersucht. Insgesamt haben knapp 257.000 Männer und etwas mehr als 19.000 Frauen an der Untersuchung teilgenommen, insgesamt also 276.000 Menschen. Davon starben während der Zeit der Untersuchung rund 34.000 Personen, was häufig daran lag, dass sie kein gesundes Leben geführt haben. Dabei ist es gar nicht so schwer, lange und gesund zu leben, denn die acht Regeln, wie man sich verhalten sollte, um länger zu leben, sind eigentlich sehr einfach:

1. Man muss sich regelmäßig bewegen, das heißt, nicht nur vor dem Computer oder auf dem Sofa sitzen.
2. Man sollte sich maßvoll und ausgewogen ernähren. Maßvoll bedeutet, nicht zu viel zu essen, aber auch nicht zu wenig. Ausgewogen heißt, auf eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung mit allen Vitaminen und Nährstoffen zu achten.
3. Stress zu vermeiden ist auch wichtig. Aber natürlich können wir Stress nicht immer verhindern. Dann müssen wir versuchen, den Stress wieder abzubauen, ihn zu reduzieren, bis wir wieder zur Ruhe kommen und entspannt sind.
4. Für ein langes Leben ist es besonders gut, wenn man sich im Schlaf richtig erholt. Für einen erholsamen Schlaf sollte man die ganze Nacht gut, tief und ohne Unterbrechungen schlafen.

5. Auch das soziale Verhalten spielt eine große Rolle. Positive soziale Beziehungen müssen entwickelt, aufgebaut und gepflegt werden.
6. Man sollte nicht viel Alkohol, beispielsweise auf Partys trinken und auch das regelmäßige Trinken von Alkohol sollte man sich nicht angewöhnen, wenn man alt werden will.
7. Man darf auch nicht rauchen, denn Nikotin und Tabak schaden immer, egal ob in der Zigarette, Pfeife oder in irgendeiner anderen Form.
8. Die letzte Regel ist ein noch größeres Verbot: Man sollte keine Drogen nehmen und auch Medikamente vermeiden, die abhängig machen.

Nach dem Ende der Untersuchung sagte die Leiterin Nguyen: „Wir waren wirklich überrascht, wie viel man erreichen kann, wenn man ein, zwei, drei oder alle acht Gewohnheiten als Lebensstil annimmt.“

Es bietet sich zum Beispiel an, mit dem Rauchen aufzuhören, oder anzufangen, Sport zu treiben, denn Zigaretten und zu wenig Bewegung stehlen uns die meiste Lebenszeit. Aber sogar wenn man sich nur angewöhnt, regelmäßig mehr als sieben Stunden zu schlafen, lebt man schon länger, obwohl das nicht so viel zur Verlängerung beiträgt.

Natürlich ist es am besten, wenn alle acht Regeln beachtet werden, wie die Forscherinnen festgestellt haben. Wenn man mit Personen kalkuliert, die im Moment 40 Jahre alt sind, ergibt sich folgendes Bild: 40-jährige Männer, die sich an alle Regeln halten, leben im Vergleich zu Männern, die keine der acht Regeln befolgen, im Durchschnitt 24 Jahre länger. Bei 40-jährigen Frauen sind es immerhin 20,5 Jahre.

Anders gesagt: Ein Mann, den seine Gesundheit nicht interessiert, stirbt statistisch gesehen mit 63 Jahren. Ein Mann dagegen, dem alle Gesundheitsregeln sehr wichtig sind, darf sich darauf freuen, im Durchschnitt 24 zusätzliche Jahre zu leben. Er wird wahrscheinlich 87 Jahre alt. 40-jährige Frauen werden im Durchschnitt 67 Jahre alt, wenn sie nicht gesund leben, bei gesunder Lebensweise werden sie dagegen durchschnittlich 87,5 Jahre alt und damit noch älter als die Männer.

Selbst bei Männern, die sich erst mit 50 Jahren dafür entscheiden, gesund zu leben, verlängert sich das Leben noch um circa 21 Jahre, bei Frauen noch um rund 19 Jahre. Sogar mit 60, 70 oder 80 Jahren lohnt es sich also noch, mit einem gesunden Leben anzufangen, obwohl die Auswirkung auf unsere Lebenszeit dann natürlich immer kleiner wird. „Es ist aber niemals zu spät, einen gesunden Lebensstil zu wählen“, fasst die Forscherin Li das Ergebnis ihrer Studie zusammen.

(Stark gekürzt und verändert nach: Jörg Blech: Acht Zutaten für 20 Extrajahre. In: Der Spiegel. Nr. 2 2024, v. 5. 1. 2024, S. 99.)