

„Langlebigkeit und Lebensstil: Geheimnisse der 117-jährigen María Branyas Morera“

María Branyas Morera starb mit 117 Jahren. Expertin erklärt, wie Gene, Ernährung und Lifestyle Langlebigkeit fördern können.

María Branyas Morera, die letzte Tochter einer Ära, ist im Alter von 117 Jahren verstorben. Sie lebte durch einige der turbulentesten Ereignisse des 20. Jahrhunderts, einschließlich der Spanischen Grippe und beider Weltkriege. Ihre Langlebigkeit hat nicht nur viele Menschen beeindruckt, sondern auch Experten zu einem näheren Blick auf die Faktoren, die das hohe Alter beeinflussen, inspiriert. Ihr bemerkenswertes Leben hat in den letzten Tagen sowohl die Medien als auch die wissenschaftliche Gemeinschaft beschäftigt, und Professorin Dorothee Volkert von der FAU hat interessante Einblicke in die Geheimnisse des langen Lebens gegeben.

Volkert hat sich auf die Auswirkungen von Genetik und Lebensstil auf die Lebenserwartung spezialisiert. Sie betont, dass eine genetische Veranlagung eine wesentliche Rolle spielt: Wenn Ihre Familie alte Menschen umfasst, stehen auch die Chancen gut, dass Sie selbst ein hohes Alter erreichen können. Die Forschung zeigt, dass diese Veranlagungen zwar existieren, aber auch durch gesunde Lebensgewohnheiten positiv beeinflusst werden können.

Wesentliche Faktoren für ein langes Leben

Ein zentraler Punkt in Volkerts Forschung ist die Ernährung. Sie

empfiehlt, die Ernährung vorwiegend auf pflanzliche Lebensmittel auszurichten. Laut Volkert sollten etwa 75 Prozent der Nahrung aus Pflanzen bestehen, während tierische Produkte lediglich ergänzen sollten. Diese pflanzenbasierte Ernährung ist wichtig, weil sie wesentliche Nährstoffe enthält, die für die Gesundheit lebenswichtig sind.

Eine aktuelle nationale Verzehrsstudie hat offenbart, dass nur 44 Prozent der Deutschen ihre Energiezufuhr aus pflanzlichen Lebensmitteln decken. Für Volkert bedeutet dies, dass es noch viel Raum für Verbesserungen gibt, um die Gesundheit und damit die Lebenserwartung zu steigern. Das Verständnis für gesunde Ernährung ist entscheidend, um im Alter vital und fit zu bleiben.

Die Bedeutung von Bewegung und sozialen Kontakten

Ein weiterer entscheidender Faktor für ein langes Leben ist die körperliche Aktivität. Professorin Volkert empfiehlt eine Kombination aus Ausdauertraining, Kraftübungen sowie Koordinations- und Gleichgewichtstraining, um auch im Alter fit zu bleiben. Es ist geradezu notwendig, Sport in den Alltag zu integrieren, um die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Doch der Schlüssel zu einer nachhaltigen Aktivität liegt oft im Spaß: Viele ältere Menschen könnten aufgrund von Scham oder der Ungewohnheit von Bewegung abgeschreckt werden.

Soziale Kontakte spielen hierbei ebenfalls eine große Rolle. Gemeinschaftliche Aktivitäten, wie Sportgruppen, bieten nicht nur eine hervorragende Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen, sondern fördern auch die soziale Interaktion. María Branyas Morera selbst gab an: „Umgeb dich nicht mit toxischen Menschen“, was zeigt, wie wichtig positive Beziehungen für ihre Lebensqualität waren. Diese sozialen Bindungen könnten die Motivation erhöhen und dazu beitragen, den Lebensstil zu bereichern.

Volkert hebt hervor, dass es nie zu spät ist, seinen Lebensstil umzustellen oder gesundheitsfördernde Maßnahmen zu ergreifen. Besonders im Alter, wo das Risiko für Nährstoffmangel steigt, kann selbst eine kleine Änderung in der Ernährung oder ein wenig mehr Bewegung große Wirkungen zeigen. Sie empfiehlt, dass ältere Menschen ihre Ernährung genau beobachten und bei Bedarf einen Ernährungsexperten konsultieren, um sicherzustellen, dass sie alle erforderlichen Nährstoffe erhalten.

Wachsendes Bewusstsein und die Herausforderung der Langlebigkeit

Die Themen rund um die Langlebigkeit und gesunde Lebensführung sind relevanter denn je, besonders angesichts der steigenden Anzahl älterer Menschen weltweit. Experten wie Volkert tragen dazu bei, das Bewusstsein für die Möglichkeiten zu schärfen, die wir haben, um unsere Lebensqualität im Alter aktiv zu gestalten. Ein gesundes, erfülltes Leben ist nicht nur ein Privileg, sondern auch das Resultat von bewussten Entscheidungen über Jahre hinweg.

Die Gedanken von María Branyas Morera und die Forschungen von Dorothee Volkert veranschaulichen, dass sowohl Genetik als auch Lebensstil Hand in Hand gehen, wenn es darum geht, die Lebensdauer und Lebensqualität zu maximieren. Eins ist sicher: Die Zeit aufzuhören, sich um sich selbst zu kümmern, gibt es nicht.

Gesellschaftliche Auswirkungen der Alterung

Die Langlebigkeit und das steigende Alter der Bevölkerung, wie sie durch das Beispiel von María Branyas Morera illustriert wird, haben weitreichende gesellschaftliche Auswirkungen. In vielen Ländern, einschließlich Deutschland, wächst der Anteil der älteren Menschen in der Bevölkerung erheblich. Laut einer

Bitkom-Studie wird bis 2030 jeder dritte Deutsche mindestens 60 Jahre alt sein. Dies bringt Herausforderungen für die sozialen Systeme, insbesondere in den Bereichen Gesundheit und Pflege. Pflegeeinrichtungen benötigen mehr Fachkräfte, und die Gesundheitsversorgung muss angepasst werden, um die Bedürfnisse einer älteren Bevölkerung zu berücksichtigen.

Zusätzlich wird die aktive Teilnahme älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben immer wichtiger. Programme und Initiativen, die auf soziale Integrationsmöglichkeiten abzielen, können dazu beitragen, das Wohlbefinden im Alter zu fördern. Begegnungsstätten und Angebote wie gemeinsames Kochen oder Sportgruppen können den sozialen Zusammenhalt stärken und Einsamkeit reduzieren.

Wirtschaftliche Aspekte eines längeren Lebens

Die wirtschaftlichen Implikationen der alternden Gesellschaft sind ebenfalls nicht zu vernachlässigen. Ein längeres Leben kann potenziell zu einer erhöhten wirtschaftlichen Belastung durch Rentenzahlungen und Gesundheitskosten führen. Die OECD hat in mehreren Berichten darauf hingewiesen, dass die Volkswirtschaften in der Lage sein müssen, aktivere Arbeitsmarktstrategien zu entwickeln, um ältere Arbeitnehmer einbeziehen zu können. Dies könnte sowohl durch flexible Arbeitszeiten als auch durch spezifische Weiterbildungsprogramme geschehen.

Ein positiver Aspekt ist jedoch, dass ältere Menschen oft über umfangreiche Erfahrung und Wissen verfügen, die sie in den Arbeitsprozess einbringen können. Initiativen, die auf das Engagement und die Beteiligung älterer Menschen abzielen, können dazu beitragen, den Wert ihrer Kompetenzen für die Gesellschaft und die Wirtschaft zu erkennen.

Aktuelle Trends bei der Langlebigkeit

Die Forschung zur Langlebigkeit zeigt, dass neben den genetischen Faktoren auch menschliches Verhalten, Umweltbedingungen und soziale Rahmenbedingungen eine entscheidende Rolle spielen. Studien belegen, dass Menschen, die eine starke soziale Unterstützung haben und aktiv in Gemeinschaften eingebunden sind, eine höhere Lebenserwartung haben. Laut einer Untersuchung der Harvard University leben Menschen mit engen sozialen Beziehungen im Durchschnitt länger als diejenigen, die Isolation betroffen sind.

Darüber hinaus haben sich in den letzten Jahren Trends herauskristallisiert, die die Lebensqualität im Alter verbessern. Dazu gehören vermehrte körperliche Betätigung, gesunde Ernährung und ein bewusster Umgang mit Stress. Ältere Menschen, die aktiv bleiben, sich gesund ernähren und ihre sozialen Kontakte pflegen, haben signifikante Vorteile hinsichtlich ihrer physischen und mentalen Gesundheit. Auch digitale Gesundheitslösungen und -plattformen gewinnen an Bedeutung, um älteren Menschen bei der Selbstüberwachung ihrer Gesundheit und Ernährung zu helfen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de