

# Gruener+Jahr, WUNDERWELT WISSEN

Altersforschung: Keine Angst vor der Sonne!

28.01.2010 - 08:55 Uhr, Gruener+Jahr, WUNDERWELT WISSEN

München (ots) - 28. Januar 2010 - Auf der ganzen Welt sind 72 Menschen dokumentiert, die älter als 110 Jahre sind, 68 Frauen und vier Männer. Die Ältesten der Alten werden auch "Supercentenarier" genannt. 100-Jährige sind noch relativ häufig - schätzungsweise 450.000 gibt es von ihnen. Die Zeitschrift WUNDERWELT WISSEN (Ausgabe 01/2010 ab morgen im Handel) verrät jetzt, was wir von den ältesten Menschen der Erde lernen können:

1. Vermeiden Sie ein zu bequemes Leben! Fast alle überdurchschnittlich alten Menschen strengen sich bis ins hohe Alter körperlich an. Viele verrichteten früher harte körperliche Arbeit.

2. Essen Sie zu wenig! Karge Kost ist gesund für den Körper. Das beobachten nicht nur Ärzte, sondern zeigen auch Tierversuche: Unterernährte Labortiere leben bedeutend länger als die voll verköstigte Kontrollgruppe.

3. Keine Angst vor der Sonne! Die Superalten kommen aus Landstrichen mit viel Sonneneinstrahlung. Sie verbrachten jeden Tag viele Stunden im Freien - allerdings meist von Kleidung und Kopfbedeckung geschützt. Manche Forscher vermuten, dass die positiven Auswirkungen von Sonnenlicht in den letzten Jahren stark unterschätzt worden sind.

4. Seien Sie fromm! Die meisten Supercentenarier beschäftigen sich mit spirituellen Dingen und üben eine Religion aus. Viele sind in Kirchen aktiv oder sozial engagiert.

5. Genießen Sie, aber mit Maß! Die meisten der Superalten waren keine Gesundheitsfanatiker. Gleichzeitig übten sie sich in Zurückhaltung. Alkohol wird bei vielen täglich konsumiert, Exzess und Trunkenheit sind aber verpönt.

6. Vermeiden Sie Fleisch und Zucker! In den Regionen der Welt, wo Menschen besonders alt werden, stehen Fleisch und Zucker kaum auf dem Speiseplan.

7. Suchen Sie sich eine Lebensaufgabe! Jeder Mensch sollte sich eine erfüllende Beschäftigung suchen. Fast alles kann dazu werden: eine Prüfung zu schaffen, das Abitur des Enkelkinds zu erleben. Wichtig ist es, einen Sinn im Leben zu verfolgen.

@@infblk@@

Pressekontakt:  
Simone Lönker  
Kommunikation/PR  
G+J Frauen/Familie/People  
Gruener+Jahr AG & Co KG  
Tel: 040/3703-2455; Fax -5703  
E-Mail: [loenker.simone@guj.de](mailto:loenker.simone@guj.de)

Originaltext:

Gruener+Jahr, WUNDERWELT WISSEN

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/65804/gruner-jahr-wunderwelt-wissen>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_65804.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_65804.rss2)