

# Salutogenese, nur für Lebenshungrige die 14 Jahre länger leben wollen.



Foto: © 123RF, Bendix100wasser

San Francisco/Cambridge Studie:  
Vier einfache Regeln verlängern das Leben!



# Gute Nachricht für langes Leben



Foto: © 123RF, Bendix100wasser

- Wer lange leben will, muss sich eigentlich nur an vier einfache Regeln halten. Das berichten Forscher von der Universität Cambridge, die seit 1993 in einer Langzeitstudie das Schicksal von mehr als 20.000 Freiwilligen im Alter von über 45 Jahren verfolgt haben.



# Die Norfolk Studie

- Diese Beobachtung sind unabhängig von gesellschaftlicher Schicht und Körpergewicht, betonen die Mediziner im Fachjournal "PLoS Medicine".
- Die einzelnen Zutaten einer gesunden Lebensweise sind seit längerem bekannt.
- Sie befragten daher zwischen 1993 und 1997 insgesamt 20 244 Männer und Frauen zwischen 45 und 79 Jahren aus der britischen Stadt Norfolk, bei denen keine Krebs- oder Herz-Kreislaufleiden bekannt waren, und registrierten alle Todesfälle bis 2006.

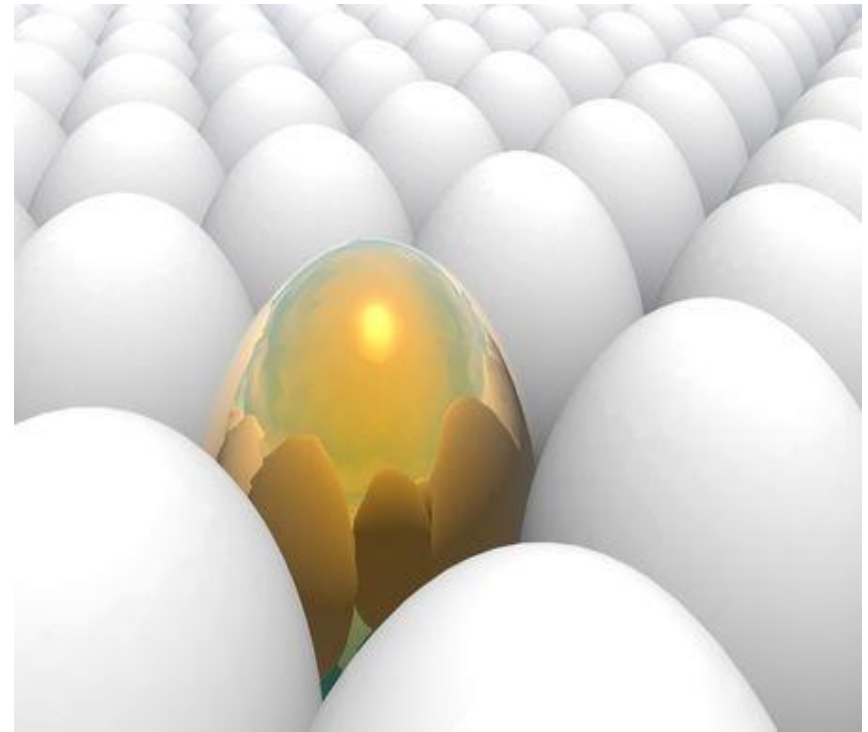


Foto: © 123RF, Bendix100wasser



# Regel 1: Nicht rauchen

## DRUG ICONS



Foto: © 123RF, Bendix100wasser

- Seit dem Rauchverbot in öffentlichen Gebäuden sollte der Ausstieg noch leichter fallen.
- Rauchererwöhnungstrainings werden durch Krankenkassen gefördert.



# Regel 2: Sport treiben

- Es muss kein Leistungssport sein!
- Regelmäßige nicht überlastende Bewegung (45 Min.) einmal Täglich reicht schon für ein längeres Leben.



Foto: © 123RF, Bendix100wasser



# Regel 3: Mäßig Alkohol trinken



Foto: © 123RF, Bendix100wasser

- Promille sind nicht gänzlich verboten, aber man sollte nicht regelmäßig über die Stränge schlagen.



# Regel 4: Täglich Obst und Gemüse

- Die Forscher empfehlen, jeden Tag fünf Portionen gesundes Grün zu essen.
- Ernährungserstellung soll nach frischem Obst, Salate und Gemüsen ausgerichtet werden.



Foto: © 123RF, Bendix100wasser



# Salutogenese, nur für Lebenshungrige die 14 Jahre länger leben wollen.



Foto: © 123RF, Bendix100wasser

San Francisco/Cambridge Studie  
Danke für ihre Aufmerksamkeit

