

(Mobile pdf) Die Long-Life-Formel: Die wahren Gründe für ein langes und glückliches Leben

Die Long-Life-Formel: Die wahren Gründe für ein langes und glückliches Leben

Von Howard Friedman, Leslie Martin
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #179336 in Bucher Veröffentlicht am: 2012-01-24 Anzahl der Produkte: 1
Abmessungen: 9.84 x 1.18 b x 7.64 l, Einband: Gebundene Ausgabe 320 Seiten | File size: 38.Mb

Von Howard Friedman, Leslie Martin : Die Long-Life-Formel: Die wahren Gründe für ein langes und glückliches Leben before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Die Long-Life-Formel: Die wahren Gründe für ein langes und glückliches Leben:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Zeitverschwendung Von Kunde Gewissenhaft, viel und lange arbeiten, gesund leben und auf gute soziale Kontakte

achten. Das sind die immer wiederholten Regeln aus diesem langweiligen Buch. Es gibt keine einzige Statistik ueber das erreichte Lebensalter der Teilnehmer, nur vereinzelte Aussagen wie: Shelley hatte eine enorm komplexe und aufreibende Karriere....sie starb im Alter von 86 Jahren.Mein Rat, spazieren Sie eine Stunde lang durch den Wald, das bringt mehr.83 von 88 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Was wir von Terman's Termites lernen knnen und was die Terminatoren unbercksichtigt lassenVon CarlaDa mich Lebensstilforschung sehr interessiert, war ich schon gespannt auf diese Studie und die neuen und bahnbrechenden (so wird es einem versprochen) Erkenntnisse, die darin zu Tage gefrdert werden sollten.Dieses Buch vereinigt nun die Ergebnisse, zu denen das Forscherteam um Howard Friedman kam, mit Tests, die zur Selbstanalyse herangezogen werden knnen und Tipps, die die eigene Lebensspanne verlngern sollen.Bevor ich auf die konkreten Ergebnisse von Friedman und den restlichen "Terminatoren" (Auswertern) eingehe, mchte ich einiges zur Terman-Studie, die dem vorliegenden "Longevity project" zugrunde liegt, schreiben.Die Grundlage der vorliegenden Studie, ist die 1921 an der Stanford University gestartete Terman-Studie des US-amerikanischen Psychologen Lewis M. Terman, der u.a. auch den Stanford-Binet-Test (Intelligenztest) entwickelte, Eugeniker war (!) und keine 80 wurde. Im Rahmen dieser Ursprungsstudie, die sich ber acht Jahrzehnte erstreckte, wurden 1.528 (857 mnlich und 671 weiblich) als hochbegabt eingestufte Kinder in einem Turnus von 12 Jahren ausfhrlich befragt. Zwischendurch sollten sie auch postalisch einige Fragen beantworten. Die Lehrer an verschiedenen Schulen in San Francisco/Kalifornien sollten aus ihren Klassen das klgste und das zweitklgste, das jngste und das ltteste Kind benennen. Von diesen Schlern wurden dann einige ausgewhlt, von denen Terman annahm, dass sie besonders begabt wren - brigens hielt er zwei sptere Nobelpreistrger (u.a. William Shockley) fr nicht intelligent genug und warf sie aus der Studie. Von den Teilnehmern, die als "Terman's Termites" bezeichnet wurden, erhielt keiner den Nobelpreis, einige erfolgreichere oder damals relativ bekannte Persnlichkeiten (etwa ein Regisseur, eine bekanntere Reporterin, einige Wissenschaftler - u.a. ein Arzt, der psychiatrische Gutachten bei den Nrnberger Prozessen erstellen sollte) waren aber schon dabei.Fr Howard Friedmans Studie wurden die Daten von 1.023 der ursprnglichen Terman-Studienteilnehmer ausgewertet.Ein lesenswerter Artikel, der sich auch kritisch mit der ursprnglichen Terman-Studie, aber auch mit der Nachfolgestudie von Friedman auseinandersetzt ist z.B. "Beautiful minds. The truth about the Termites" von Scott Barry Kaufman (online erschienen in "Psychology Today").Doch nun zu den Ergebnissen:Eigentlich ist es uns allen klar: Wer Crack raucht, jeden Tag eine Flasche Schnaps trinkt und schnelle Autos fhrt, wird sehr wahrscheinlich keine 90. Aber Crack rauchen, trinken und ein allgemein riskanter, "zgelloser" Lebensstil haben auch Ursachen - und die sind vielfltig.Wichtige Faktoren sind der "Longevity Project"- Studie zufolge etwa diese hier:Klugheit, Bestndigkeit und Disziplin verlngern das Leben- Scheidung der Eltern verkzt das Leben um bis zu 5 Jahre (whrend der Tod eines Elternteils fast keinen Einfluss auf die Lebensspanne hat)- eigene Scheidung(en) verkzen in bestimmten Fllen das Leben (z.B. bei Mnern)- Sport spielt nicht die Rolle, die man meint ' jeder ist ein anderer Bewegungstyp und analog ist auch nicht alles fr jeden gut- Erfolg in einem harten und angesehenen Beruf verlngern das Leben, whrend die Fhigkeit "Fnfe grade sein" zu lassen, es verkzt- Freunde, Familie und soziale Netzwerke wirken sich positiv auf die Lebensspanne aus- eine Polypille, in der "alle guten Dinge" drinstecken, wrde nicht viel bringenFriedman selbst fasst die wichtigsten Punkte auf Seite 229 zusammen: "Diszipliniertheit und Gewissenhaftigkeit, gute Ehe, gesunde Verhaltensweisen und harte Arbeit in einem erfolgreichen Beruf" - wobei mit der guten Ehe sowohl die eigene als auch die der Eltern gemeint ist.In puncto Sport wird in der Studie vor allem auf die Aktivittsmuster der Teilnehmer eingegangen. Hier gehen die Auswerter solchen Fragen nach wie: "Wurden die aktiven Kinder aktive Erwachsene? Welche Persnlichkeitsmerkmale hatten diejenigen, die aktiv blieben? War krperliche Aktivitt fr die Gesundheit und ein langes Leben von zentraler Bedeutung?"Die Wissenschaftler kommen zu dem Schluss, dass nicht alles fr alle gut ist. Wenn man kein "Jogging-Typ" ist, ntzt es wenig, sich jeden Tag zum Laufen zu prgeln wenn man keinen Spa daran hat. Auch moderatere Bewegungsformen wie z.B. Gartenarbeit o.. sind fr bei entsprechender Vorliebe vllig in Ordnung. Die Zusammenhnge zwischen Bewegung und gesundem Lebensstil werden nicht insofern gesucht, als dass der Zwang, sich zu bewegen zu Gesundheit und einem langen Leben fhrt - wer sich ohnehin gerne bewegt und auch diszipliniert ist, wird einfach nicht jeden Abend mit einer Tte Chips auf der Couch landen!Nun zu meiner Kritik:Die Studie lsst wichtige Faktoren unbercksichtigt, liefert aber auch einige Denkanste.Die Studienteilnehmer lebten in einer vllig anderen Zeit - die Lebensbedingungen haben sich in den vergangenen 80 Jahren massiv verndert. Insbesondere bei den Frauen wirkt sich dies sehr stark aus. Als die Ursprungsstudie gestartet wurde, errangen die Frauen gerade mal das Wahlrecht. Viele Berufe, die heute mittlerweile von Frauen ausgebt werden, waren damals fest in mnlicher Hand. Auch die Quote an weiblichen Rauchern, Trinkern und Drogenkonsumentinnen hat sich dramatisch gendert. Zudem muss man als deutscher Leser bercksichtigen, dass die gesellschaftliche Struktur in den USA eine andere als bei uns ist - und auch die kulturell bedingte Werteordnung ist eine andere. In den USA spielt z.B. die Mglichkeit des Einzelnen "sein Glck zu machen" eine so groe Rolle, dass dieser "pursuit for happiness" sogar in der Verfassung festgelegt ist.Und diese kulturell bedingten Denkweisen hat nunmal auch jeder amerikanische Wissenschaftler verinnerlicht. Das verstellt oft den BlickHufig hat man hier das Gefhl, dass die Auswerter ziemlich im Trben fischen. Friedman und seine Kollegen ziehen zwar interessante Schlsse, aber ob es auch die richtigen sind, ist fraglich - vielfach drngt sich der Verdacht auf, dass einiges ausgeklammert bleiben muss, etwa der bereits erwhte Blick durch die kulturelle Brille: Natrlich ist es in den USA naheliegend

festzustellen, dass die besonders hart arbeitenden Teilnehmer lter wurden und Stress in der Arbeit das Leben verlngert. Es gibt kaum eine derart ausgeprgte Leistungsgesellschaft wie in den USA. Entsprechende Zitate sind etwa: "Der Erfolgsdruck bringt Sie nicht um, er macht Sie strker." (S. 194) "Dirigenten, Firmenvorstnde und Chefs aller Art leben in der Regel lnger als ihre Untergebenen." (S. 196) "Nicht die glcklichsten oder die entspanntesten lteren Teilnehmer lebten am lngsten, sondern diejenigen, die sich am meisten fr das Erreichen ihrer Ziele engagierten." (S. 206) "Ehrgeiz war kein Problem, und Fnfe gerade sein lassen war nicht gesund." (S. 283) brigens werden im Bereich Beruf fast ausschließlich die mnlichen Studienteilnehmer bercksichtigt - und es wird auch gesagt, dass man auf eine Auswertung der Daten der weiblichen Teilnehmer verzichtet hat, weil sie nicht reprsentativ wren. In Deutschland muss die Sache mit dem positiven Zusammenhang zwischen Stress in einem harten Beruf und einem langen Leben nicht zwangslufig genau so aussehen, weil hier auch andere Werte dominieren. Der Zusammenhang zwischen den in einer Gesellschaft vorherrschenden und vom Einzelnen verwirklichten Werten und dem erreichten Lebensalter wird an keiner Stelle gesehen. Er spielt aber eine entscheidende Rolle - wie etwa auch die Ernhrung. Wie wre es sonst zu erklren, dass etwa Migranten (z.B. Italiener oder Georgier), in den USA selbst bei starken sozialen Netzwerken eine geringere Lebenserwartung haben als in ihren Herkunftsldern. Eigentlich ist es ein Hohn, gerade in den USA den Faktor Ernhrung auszuklammern. Das geht vielleicht bei "Terman's Termites" noch an, die andere Ernhrungsgewohnheiten verinnerlicht hatten, als heutige Amerikaner. Daraus aber zu schlieden, dass Ernhrung eine vllig untergeordnete Rolle spielen soll, ist schlichtweg unverantwortlich. Natrlich spielen ernhrungsbedingte Erkrankungen, bergewicht etc. eine entscheidende Rolle! Und selbst disziplinierte Amerikaner, die sich vermeintlich gesund und bewusst ernhren, werden oft ernhrungsbedingt krank. "Gesund" heit in den USA nmlich meist kalorienbewusst - also mit Sstoffen etc. und die sind nachweislich nicht gesund. Auch genetische Faktoren fallen ins Gewicht - wenn auch nicht sehr stark, aber ganz ausklammern kann man sie sicher nicht! Als deutscher Leser muss man auch bercksichtigen, dass wir in Deutschland ein anderes Gesundheitssystem haben. Ein - im Vergleich mit den USA - sehr viel besseres, auf alle Flle sozialeres. Die moderne Medizin kann die Lebensspanne auch lterer Menschen sehr wohl erheblich verlngern! Friedman behauptet u.a., dass der Anstieg der statistischen Lebenserwartung fast ausschlielich auf den enormen Rckgang der Suglingssterblichkeit und die Mglichkeit, Kinderkrankheiten leichter zu heilen, zurckzufhren sei, bei erwachsenen Menschen aber nicht viel mehr Lebensjahre "drin seien". Man denke nur mal bitte an eine knstliche Herzklappe! Diese kann das Leben eines alten Menschen um viele Jahre verlngern. Meine Gromutter wre ohne eine solche ziemlich sicher nicht mehr am Leben. In den USA werden allerdings bei vielen lteren Menschen solche Eingriffe berhaupt nicht mehr vorgenommen. Natrlich spielen psychologische Faktoren eine - vermutlich auch DIE - entscheidende Rolle, aber Ernhrung und solche Dinge wie kulturelle Wertigkeiten komplett auszuklammern, ist ziemlich kurz gedacht. Fazit: Eine interessante Studie, die (eher unbeabsichtigt) einiges ber kulturelle Wertigkeiten aussagt und auch hilfreiche Denkanstze liefert. Die Fhigkeit etwa, die Herausforderungen des Lebens zu bewltigen, spielen eine entscheidende Rolle und eine gewisse Diszipliniertheit kann einem dabei auch helfen. Auch die Geschlechterunterschiede sind eine spannende Angelegenheit, ber die es sich nachzudenken lohnt. Trotzdem: In meinen Augen ist die Studie etwas zu einseitig - in unserer Zeit wichtige Faktoren werden einfach ausgelassen. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Faktoren fr ein langes Leben Von M. Lehmann-Pape Vorweg bemerkt, der am Thema interessierte Leser wird in diesem Buch kaum bahnbrechend neue Erkenntnisse vorfinden, ebenso keine einfache To Do Liste, die es abzuhaben gelte, damit die eigene Lebensspanne in alttestamentarische Dimensionen vorstt. Wohl aber legen die Autoren eine flssig lesbare, durchaus fundierte und in der Breite angelegte Darstellung all jener Faktoren vor, die nachweislich in Bezug auf die inneren Haltungen des Menschen durchaus fr ein 'Mehr' an Jahren und fr eine innere Zufriedenheit in diesen Jahren sorgen knnen. Beruhend auf der Terman-Langfriststudie bieten die Autoren in ihrem Buch hauptschlich eine differenzierte Auswertung dieser Studie und nutzen die Ergebnisse der Studie fr ihr Postulat einer individuellen Lebensgestaltung, die sich an einigen fr alle geltenden Rahmenbedingungen orientieren sollte, um das Ziel zu erreichen. Und dies immer wieder aufgelockert durch praktische Beispiele und ein 'vor Augen fhren' dessen, dass es oft gar nicht die groen, umwltzenden 'Entdeckungen' sind, sondern durchaus ganz einfache Dinge fr die Gesundheit sehr frderlich sein knnen. Fakt ist, das wird im Buch zu Recht betont, dass 'es nur wenige Dinge gibt, bei denen man mit Sicherheit sagen kann, dass sie unmittelbar und ausnahmslos der Gesundheit abtrglich sind'. Gifte (wie natrlich auch Drogen, Tabak und Alkohol u.a.), Radioaktivitt, bestimmte Viruserkrankungen. Dann aber werden die Dinge auch schon durchaus komplexer und komplizierter, letztlich betonen die Autoren (und erlutern dies schlssig), dass eben die individuellen Voraussetzungen entscheidend sind. Eine Beobachtung, die auch im Blick auf Scheidungskinder oder Menschen mit Kriegstraumata von Bedeutung ist. Unter gleichen Voraussetzungen gehen verschiedene Menschen ganz verschieden mit Lebenssituationen um. Letztendlich wird whrend der Lektre klar, dass es 'auf dem Wege zu einem gesunden und langen Leben' nicht reicht, 'sich nur auf den Krper zu konzentrieren' und auch nicht, eine 'Gebote Liste' fr alle gleich aufzustellen. Der Weg ist differenziert. Einfache Formeln finden sich nicht im Buch. Durchaus wird gewrdigt, dass ein 'moderates Besorgtsein' Vorteile fr die Gesundheit in sich trgt. Ebenso wie ein enges, soziales Netz, wie Freundlichkeit und Geselligkeit. Im Gesamten aber ein sehr komplexes Netz aus 'Ausdauer, Klugheit, Arbeit und individuell sinnerfflten Lebenswegen' entscheidend ist. Mglichkeiten der Entwicklung, der Vertiefung, des 'wie man hinkommt' zu all den gesammelten Beobachtungen der Autoren fehlen aber leider all zu

sehr im Buch, was die Tiefe angeht. Mehr als allgemeine Hinweise finden sich nicht, ein wenig zu plakativ und deskriptiv verbleiben die Autoren am Ende doch, selbst in konkreten Ratschlägen. Im Gesamten bietet das Buch eine breite Themenvielfalt und damit Zusammenfassung vor allem all jener 'innerer' Faktoren, die bei einer beobachteten Gruppe von Menschen (Terman) nachweislich zu einem an Jahren längerem und innerlich gefülltem Leben geführt haben. Interessant für den Leser ist dabei die Themenvielfalt, die einen Einblick in die Komplexität eines gesunden und langen Lebens bietet einerseits, die zudem andererseits aufzeigt, dass es keine 'Wunderdinge', die man dafür braucht (ebenso wenig, wie einen Marathon). Auch wenn die Vertiefungen hier und da vermisst werden und das Buch in Teilen zu sehr im reinen Beschreiben verbleibt, lohnt die Lektüre für eine eigene Reflektion durchaus. Die eigentliche Arbeit an einem 'Umdenken' aber beginnt erst nach der Lektüre und bedarf einer eigenständigen Weiterarbeit am Thema.

Pressestimmen Die neuen Rezepte für lebenslanges Glück. Brigitte Jetzt sorgt ein amerikanischer Psychologe mit einem ganz anderen Ansatz für Furore. BUNTE Gleichwohl sollte die Studie jeden anregen, sehr intensiv über seine berufliche Entwicklung nachzudenken. Das Buch legt nachvollziehbar dar, dass Erfolg und Erfüllung im Beruf (auch ohne ein hohes Gehalt) sich durchschlagender auswirken als je gedacht. Eine Botschaft, die insbesondere Coaches und Karriereberater aufritteln dürfte. wirtschaft weiterbildung Die Forschungsarbeiten, über die Howard Friedman und Leslie Martin in ihrem Buch klug und unterhaltsam berichten, fußen auf einer Mammutstudie an eineinhalbtausend Amerikanern. Substanz gewinnt ihr Text durch die vielschichtigen inhaltlichen und methodischen Überlegungen. Zudem zeigen sie sich als Meister des amerikanischen Storytelling, erzeugen wunderbare Spannungsbogen und verweben sachlichen Forschungsbericht mit herzerwärmenden Einzelschicksalen von Paul und James, Donna und Linda. Deutschlandradio Kultur Die Long-Life-Formel ist ein auch von Laien gut und relativ einfach zu lesendes Sachbuch. Die Fakten sind dokumentiert und mit vielen Fallbeispielen untermauert. Unverkennbar ist die amerikanische Herkunft des Buches. Der Ton ist recht locker, aber etwas belehrend und ziemlich humorfrei. Neue Luzerner Zeitung Flüssig und ohne fachbezogenen Ausdrucke großen Raum einzuräumen, informiert dieses Buch über Forschungsergebnisse zur Langlebigkeit. Die Stiftung Eine Studie der amerikanischen Wissenschaftler Howard Friedman und Leslie Martin kommt zu dem Schluss: Erfolgreiche Menschen werden lter. Computerwoche Die spannenden Lebenswege in diesem Buch ermöglichen es, die dargestellten Belastungs- und Entlastungsfaktoren mit der eigenen Lebensweise zu vergleichen und so alltagsnahe und konkrete Hinweise für eine gesündere Lebensführung zu erhalten. Deutsche Apotheker-Zeitung Kurzbeschreibung Dieses wunderbare Buch erklärt, warum manche Menschen gesund alt werden, während andere krank werden und früh sterben. Jeder, der daran interessiert ist, gesund ein hohes Alter zu erreichen, sollte es lesen. Elisabeth Loftus, Professorin für Soziokologie, University of California Leslie Martin und Howard Friedman haben mit einer weltweit einzigartigen Studie die wirklichen Gründe herausgefunden, warum Menschen gesund und lange leben und die haben mit den bisherigen Ratschlägen nur wenig zu tun. Mit Fragebögen, die den Lesern den Weg für ein langes Leben weisen, und Interviews mit Menschen, die ein hohes Lebensalter erreicht haben, wird dieses Buch die Debatte über ein gesundes und langes Leben grundlich verändern. über den Autor und weitere Mitwirkende Howard Friedman ist Psychologieprofessor der Universität California. Leslie Martin ist Psychologieprofessorin der Universität California.