

Sehr geehrte, liebe Frau Kollegin, sehr geehrter, Lieber Herr Kollege,

warum manche Menschen sehr lange leben – ist letztlich immer noch unklar. Wir sehen in unserer Altersmedizin immer wieder sehr fitte höchstbetagte Menschen – was sagt die Evidenz?

Herzliche Grüße aus Ruit
Ihr Andrej Zeyfang

LANGLEBIGKEIT

Hier sind fünf Schlüsselfaktoren für Langlebigkeit, die durch verschiedene Studien untermauert werden:

» **GENETIK:** Ein beträchtlicher Teil der Langlebigkeit ist genetisch bedingt. Studien haben spezifische Gene identifiziert, die mit einem längeren Leben in Verbindung stehen, einschließlich Varianten im FOXO3-Gen.

QUELLE: Willcox, B.J., et al. (2008). FOXO3A genotype is strongly associated with human longevity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(37), 13987-13992.

» **ERNÄHRUNG:** Mediterrane und pflanzliche Diäten, reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten, werden mit einer erhöhten Lebenserwartung in Verbindung gebracht.

QUELLE: Sofi, F., et al. (2010). Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ*, 337, a1344.

» **PHYSISCHE AKTIVITÄT:** Regelmäßige körperliche Betätigung ist mit einer längeren Lebenserwartung und einem verringerten Risiko für chronische Krankheiten verbunden.

QUELLE: Arem, H., et al. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 959-967.

» **MODERATER ALKOHOLKONSUM UND NICHTRAUCHEN:** Mäßiger Alkoholkonsum und Vermeidung von Tabakkonsum sind mit einer erhöhten Lebenserwartung und einem reduzierten Risiko für bestimmte Krankheiten verbunden.

QUELLE: Di Castelnuovo, A., et al. (2006). Alcohol dosing and total mortality in men and women: an updated meta-analysis of 34 prospective studies. *Archives of Internal Medicine*, 166(22), 2437-2445. Jha, P., et al. (2013). 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. *New England Journal of Medicine*, 368, 341-350.

» **SOZIALE BEZIEHUNGEN:** Starke soziale Bindungen und ein unterstützendes soziales Umfeld können das Überleben verbessern und sind mit einer längeren Lebensdauer assoziiert.

QUELLE: Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., & Layton, J.B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316

Wie schon lange vermutet wird Langlebigkeit durch eine Kombination aus genetischen Dispositionen und Lebensstilentscheidungen beeinflusst – die psycho-soziale Komponente darf dabei nicht unterschätzt werden, wie eine aktuelle Meta-Meta-Analyse zeigt, die eine signifikante Assoziation zwischen sozialer Unterstützung und individueller Gesundheit und Langlebigkeit bestätigt.



<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.717164/full>



PD Dr. med. Dr. Univ. Rom Andrej Zeyfang
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,
Altersmedizin und Diabetologie

TELEFON 0711 / 4488-11800
FAX 0711 / 4488-12809
E-MAIL a.zeyfang@medius-kliniken.de

medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS
DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN
Hedelfinger Straße 166
73760 Ostfildern

