

**HOWARD FRIEDMAN
LESLIE MARTIN**

DIE LONG-LIFE FORMEL



**DIE WAHREN GRÜNDE
FÜR EIN LANGES UND
GLÜCKLICHES LEBEN**

BELTZ

Leseprobe aus: Friedmann/Martin, Die Longlife Formel, ISBN 978-3-407-85939-6

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85939-6>

• EINLEITUNG •

Die ersten bahnbrechenden Studien, die eine ganze Lebensspanne umfassen

Im September 1921 wurden die begabte junge Schülerin Patricia und ihr frühreifer Mitschüler John von Lewis Terman, einem Psychologen der Stanford University, aus dem Unterricht in einer Schule in San Francisco geholt. Dr. Terman war auf der Suche nach begabten Kindern und hatte Lehrer gebeten, die intelligentesten Kinder in ihren Klassen auszusuchen. Er wollte herausfinden, was die Ursachen intellektueller Begabung sind und welche frühen Anzeichen sich für ein hohes intellektuelles Potenzial erkennen ließen.

Achtzig Jahre später waren Patricia und John einundneunzig Jahre alt. Sie hatten alle Widrigkeiten überstanden und ein sehr langes und gesundes Leben gelebt. Was war ihr Geheimnis?

Um dies herauszufinden, haben wir uns während der letzten zwanzig Jahre mit den Teilnehmern von Dr. Termans Studie beschäftigt und untersucht, warum manche Menschen fröhlich alt werden, während andere erkranken und vorzeitig sterben. Dabei haben wir festgestellt, dass viele der verbreiteten Gesundheitsempfehlungen unklug oder schlicht falsch

sind. Wir haben sie durch bessere Wegweiser zu einem längeren, gesünderen Leben ersetzt.

Die etwa 1.500 intelligenten Jungen und Mädchen, die Dr. Terman ausgesucht hatte, waren um 1910 geboren. Beinahe alle von ihnen sind heute tot. Wir haben dokumentiert, wann und wie sie starben, und wir haben ihr Leben bis ins kleinste Detail erforscht. Zwar starben viele in ihren Sechzigern, aber viele andere blieben lange gesund und erreichten ein hohes Alter. Doch fanden diese »Langlebigen« das Geheimnis ihrer Gesundheit keineswegs in Brokkoli, medizinischen Tests, Vitaminen oder Joggen. Vielmehr waren es Menschen mit bestimmten Verhaltensstrukturen und Lebensmustern. Für ihre langzeitige Gesundheit erwiesen sich ihr Charakter, ihr Berufsleben und soziales Umfeld als sehr wichtig, häufig auf eine Weise, die wir nicht erwartet hatten.

Die üblichen Ratschläge für eine verbesserte Gesundheit (»Entspannung«, »Gemüse essen«, »abnehmen«, »heiraten«) sind für manche Menschen lebensrettend, aber für viele sind sie weder sinnvoll noch gewinnbringend. Tatsächlich gehen die medizinischen Standardvorschläge oft nach hinten los und lassen uns übergewichtig und stressüberladen zurück, während wir uns abmühen, die Vorschriften einzuhalten. Unsere Gesellschaft gibt für das Gesundheitswesen ein Vermögen aus, für Modediäten, Medikamente und eine Vielzahl einzelner Maßnahmen, die kurzfristig helfen; aber diese haben meist nur einen geringen Effekt auf unsere langfristige Gesundheit und Lebensdauer.

Die verstorbene Schauspielerin Lucille Ball hatte ihr eigenes Geheimnis, um jung zu bleiben: Lebe ehrlich, iss langsam und sage nie die Wahrheit über dein Alter.¹ Lucy hatte sowohl recht wie unrecht. Ehrlich leben, so zeigen unsere Daten, kann wirklich wichtig sein, aber langsam essen spielt keine sonderliche Rolle. Über das eigene Alter und die Gesundheit zu lügen stellt für Gesundheitsforscher in der Tat eine Herausforderung dar,

aber wir haben Methoden entwickelt, wie wir die Lucys dieser Welt überlisten und diese verbreitete Quelle für Forschungsungenauigkeit abstellen können.

In unseren Studien geht es in allererster Linie um die Lebensdauer – das Erreichen eines hohen Alters. Viele Studien über gesundheitliches Wohlbefinden sind fehlerhaft, weil sie sich zu sehr auf die Antworten von Teilnehmern stützen, die sich zu diesbezüglichen Fragen äußern – auch »Selbstbeurteilung« genannt. Ihre Selbstbeurteilung ist subjektiv und häufig unrichtig. Die Lebensdauer lässt sich durch Selbstbeurteilung nicht verzerren. Zwar gibt es ein Studiengebiet, das sich mit der Verlässlichkeit von Sterbeurkunden befasst, aber in der Regel können wir davon ausgehen, dass ein Totenschein, der Ihren Tod am 26. April 1989 dokumentiert, einen hinreichend sicheren Rückschluss auf die Länge Ihres Lebens und Ihren Gesundheitszustand zu diesem Datum zulässt. Lucille Ball hat nicht an Dr. Termans Studien teilgenommen, aber – wie wir noch sehen werden – gehörte einer ihrer engsten Mitarbeiter zu den Teilnehmern.

Viele verbreitete Ansichten über Gesundheit und langes Leben stammen aus tendenziösen Quellen und enthalten Verzerrungen, die über die subjektive Befangenheit von Selbstbeurteilungen hinausgehen. Neben der Forschungsbeeinflussung aus Eigennutz, von der wir so viel hören (wenn jemand ein wirtschaftliches Interesse an den Ergebnissen hat), gibt es auch viele Quellen ungewollter Verzerrungen und Irrtümer. Wenn man darüber nachdenkt – so wie wir es täglich in unserem Labor tun –, kommt man schnell zu dem Schluss, dass die Zuverlässigkeit vieler Gesundheitsstudien durchaus zweifelhaft ist.

Natürlich können wir Personen untersuchen, die gesund bleiben, aber mit wem vergleichen wir sie? Wenn wir wüssten, dass zwei Menschen exakt die gleichen Bedingungen bei ihrer Geburt vorgefunden haben, der eine aber ausschließlich Brokoli gegessen hat, während der andere Steaks aus der Pfanne

vorzog, könnten wir einen sinnvollen Vergleich ziehen. Aber fast alle epidemiologischen Studien – selbst diejenigen, die täglich für Schlagzeilen sorgen – vergleichen Menschen, die sich in vielfältigster Hinsicht unterscheiden. Und über die Mehrzahl der Unterschiede können wir nichts wissen. Die meisten Vergleiche von Vegetariern und Steakliebhabern oder von Pillenschluckern und Pillenfeinden sind daher notwendigerweise etwas fehlerhaft. Die Forscher tun im Allgemeinen ihr Bestes, um so exakt wie möglich zu sein, aber in einer komplexen Studie über menschliche Gesundheit gibt es immer Grenzen. Zudem lassen sich die Statistiken, die den Studien entstammen, unterschiedlich interpretieren.

Eine der besten Methoden, Verzerrungen bei Forschungsergebnissen zu vermeiden, ist es, die Personen ihr ganzes Leben lang zu begleiten und zu sehen, was genau Eigenschaften, nachgeordnete Verhaltensweisen und dann die Ergebnisse beeinflusst. Was ist die Ursache dafür, dass Menschen mit ähnlichem Hintergrund sich hinsichtlich ihrer Gesundheit und Lebensdauer unterscheiden? Genau dieses Schritt-für-Schritt-Vorgehen haben wir verfolgt, und dieses Buch ist der erste umfassende Bericht über das Resultat.

Bei der wissenschaftlichen Aufarbeitung des Lebens von Hunderten von Einzelpersonen haben wir ganz neue Wendungen üblicher Gesundheitsideologien aufgedeckt, so zum Beispiel, dass Singledasein und Scheidung für Frauen gesund sein können. Unsere Studien haben eine ganze Reihe von Gesundheitsmythen widerlegt – Ratschläge, die von keiner Wissenschaft gestützt werden und in mehrerlei Hinsicht in Sackgassen führen können. In diesem Buch erklären wir exakt, warum die folgenden Behauptungen *falsch* sind:

- Auch die besten Menschen können ihrem Schicksal nicht enttrinnen: Die Guten sterben früh, und die Schlechten leben lange. (*Mythos!*)

- Wer heiratet, lebt länger. (*Mythos!*)
- Nimm's leicht, arbeite nicht so hart, und du bleibst länger gesund. (*Mythos!*)
- Positive Gedanken verringern Stress und führen zu langem Leben. (*Mythos!*)
- Religiöse Menschen leben länger, gehen Sie also in den Gottesdienst. (*Mythos!*)
- Wenn Sie Hobbys wie Gärtnern, Spaziergehen und Kochen haben, sollten Sie sich nach etwas Sportlicherem umsehen. (*Mythos!*)
- Sorgen sind sehr schlecht für Ihre Gesundheit. (*Mythos!*)
- Wenn Sie sich geliebt und umsorgt fühlen, dann sind Sie auf einem guten Weg, gesund zu bleiben. (*Mythos!*)
- Gehen Sie so früh wie möglich in Rente, und spielen Sie mehr Golf, um gesund zu bleiben und länger zu leben. (*Mythos!*)
- Wenn Ihr Kind sehr ernst ist, animieren Sie es, spontaner zu sein und mehr Spaß zu haben. (*Mythos!*)
- Bereiten Sie Ihre Kinder intensiv auf die Schule vor, sodass sie einen Vorsprung haben, dann werden sie im Leben Erfolg haben. (*Mythos!*)
- Du kannst nur dann hundert Jahre alt werden, wenn du alles aufgibst, wofür es sich lohnt, hundert Jahre alt zu werden (soll Woody Allen gescherzt haben). (*Mythos!*)

Die meisten Bücher über Gesundheit und langes Leben sind Kochbücher – wortwörtlich oder im übertragenen Sinne. Wenn sie Ihnen keine Rezepte geben (beginnen Sie die erste Woche mit gedünstetem Spinat, mit Knoblauch in Olivenöl gegart) und Speiselisten (einen Apfel pro Tag), bieten sie Ihnen eine Liste mit zehn oder zwanzig Verhaltensregeln (treiben Sie viermal die Woche Sport; geben Sie acht, dass Ihr Gewicht ein bestimmtes Verhältnis zu Ihrer Größe nicht übersteigt).

Fitness, Diät, Stress und Gewicht sind tatsächlich wichtig für die Gesundheit, aber das variiert von Person zu Person. Ver-

haltensregeln lassen sich für die meisten von uns kaum über Tage, Monate oder Jahre einhalten. Zum Glück haben uns die Teilnehmer der Terman-Studie gezeigt, dass der Kampf mit bestimmten Gesundheitsregeln unnötig ist. Die Männer und Frauen, die Terman ausgewählt hatte, waren Jahrzehnte vor der Erfindung von Joggingsschuhen, Fitnesscentern und modischen Medizintests geboren worden, aber viele lebten ein langes, gesundes Leben. Wir werden zeigen, warum.

Wir beschreiben unsere Ergebnisse nicht, um Faktoren vor Ihnen auszubreiten, die Ihnen ein längeres Leben als allen anderen bescheren. Schließlich wollen die wenigsten von uns viele Extrajahre leben, wenn diese Jahre mit stetem Verfall und Schmerz verbunden sind. Doch trifft es zu, dass diejenigen, die länger leben, in der Regel während ihres gesamten Lebens gesünder sind. Die meisten Menschen werden nicht deshalb alt, weil sie Krebs, Diabetes, Herz- oder Lungenkrankheiten überstanden haben, vielmehr haben die Langlebigen schwere Krankheiten zumeist vermieden.

Da Dr. Terman seine Teilnehmer in sehr jungen Jahren auswählte, sind viele der gewonnenen Einsichten nicht nur für Erwachsene nützlich, die nach einer gesünderen Lebensweise suchen, sondern auch für diejenigen, die ihre Kinder auf einen guten Weg bringen wollen. Viele unserer Ergebnisse können helfen, die langfristigen Folgen von Erziehungsentscheidungen zu hinterfragen und die zukünftige Gesundheit der ganzen Familie, ihr Lebensglück und Wohlbefinden zu fördern.

Wir haben festgestellt, dass gesündere Menschen auch glücklicher sind, und wer glücklicher ist, ist oft auch gesünder – aber nicht aus den Gründen, die Ihnen vielleicht zuerst einfallen! Das Leben der Terman-Teilnehmer öffnet ein neues Fenster für das Verständnis des Zusammenhangs von Gesundheit und Glück. Unsere Forschung erbrachte deutliche Argumente dafür, nicht nur ein langes Leben, sondern zugleich ein erfolgreiches, sinnvolles und produktives Leben zu erstreben.

Die erstaunliche Studie

Als Terman mit seiner Studie über Patricia und John und Hunderte von anderen begabten Jungen und Mädchen in Kalifornien begann, sammelte er alle möglichen wertvollen Informationen über die Familien, das Schulleben und die Aktivitäten der Kinder. Er hielt fest, wie viele Bücher es bei den Kindern zu Hause gab, wie aktiv sie ihre Freizeit verbrachten und wie glücklich die Ehen ihrer Eltern waren. Er evaluierte ihre Persönlichkeiten – waren sie zurückhaltend, extrovertiert, fröhlich? Dann beobachtete er, wie seine Teilnehmer erwachsen wurden, ins Berufsleben eintraten und eigene Familien gründeten.

Als er im Jahre 1921 mit seiner Studie begann, war Terman Mitte vierzig. Er starb 1956, doch das Projekt wurde von anderen fortgeführt. Wir stießen 1990 dazu. Dass wir oft von »unserer Studie« oder »unserem Projekt« sprechen, wenn wir über Analysen, Ergebnisse und Auswertungen diskutieren, soll keineswegs davon ablenken, wie viel wir alle Terman, seinen Mitarbeitern und Studienteilnehmern sowie deren Familien schulden.

Als Schlüssel zum Erfolg für unsere Arbeit über Gesundheit und langes Leben erwies sich, dass wir die Sterbeurkunden von den Teilnehmern an Termans Langzeitstudie aus allen Teilen der Vereinigten Staaten sammelten. Dies stellte sich allerdings als eine sehr schwierige und zeitaufwendige Aufgabe heraus, da jeder Staat, jeder Landkreis und jede Stadt eigene Vorschriften und Anforderungen für die Herausgabe eines lebensstatistischen Dokuments wie einer Sterbeurkunde hat. (Hier ein Tipp: Wenn Sie je in eine Studie von Gesundheitsforschern kommen wollen, sterben Sie auf keinen Fall in New York City.) Aber wir ließen uns nicht entmutigen und heute haben wir diese unschätzbare Informationsquelle.

Nachdem wir festgestellt hatten, wie lange jeder von Ter-

mans Teilnehmern gelebt hatte und die genaue Todesursache kannten, waren wir in der Lage, eine Reihe von Studien zu entwerfen und durchzuführen, die so zuvor nie möglich gewesen waren. Wir benutzten sowohl ausgefeilte statistische Verfahren als auch eine Vielzahl von Untersuchungen bezüglich des Charakters, sozialer Beziehungen und Verhaltensweisen. Wir betrachteten Menschen mit gleichen Merkmalen – solche mit ähnlicher Persönlichkeitsstruktur oder einem Scheidungshintergrund –, um herauszufinden, ob diese Merkmale eine Aussage über ihre Gesundheitsentwicklung zuließen. Viele unserer Ergebnisse haben uns überrascht.

Sie mögen fragen, ob es gerechtfertigt ist, aufgrund der Teilnehmer an Termans Studie, die in einer anderen Zeit lebten und in der Mehrzahl intelligent, gebildet und Angehörige der Mittelschicht waren, allgemeine Schlussfolgerungen zu ziehen. Sind die Lehren aus ihrem Leben auf Menschen von heute anwendbar? Das hängt von den Umständen ab: ein Wanderarbeiter mit Migrationshintergrund, der keinen Zugang zu Bildung oder Gesundheitsvorsorge hat, oder ein auf der Straße lebender Jugendlicher mit HIV haben andere, signifikantere Gesundheitsgefährdungen. Doch die meisten Leser dieses Buches – intelligente, gebildete und an Gesundheit und Erfolg interessierte Menschen – unterscheiden sich in der Regel von den Terman-Teilnehmern nicht grundlegend.

Gleichwohl haben wir während unserer Arbeit besonders darauf geachtet, dass die Resultate unserer Studien vor allem dem allgemeinen Verständnis von Gesundheit und langem Leben dienen. Wir haben deshalb viel Zeit und Mühe darauf verwendet, zu überprüfen, ob unsere Ergebnisse sich in breitem Maßstab anwenden lassen. Die Antwort lautet: Ja. Wir haben das mit einer Reihe wissenschaftlicher Methoden untermauert. Um alte Skalen und Messwerte zu validieren, haben wir Vergleichsstudien mit aktuellen Messwerten von aktuellen Samples junger Menschen durchgeführt. Wir haben unterschied-

liche statistische Tests und Vergleiche vorgenommen, um zu sehen, ob unsere spezifischen Teilnehmer-Samples signifikante Abweichungen aufwiesen. Und bevor wir verbindliche Schlussfolgerungen zogen, haben wir unsere Resultate immer mit dem verglichen, was aus anderen Forschungen bereits bekannt war.

Als sie in die mittleren Jahre kamen, gehörten die Teilnehmer an Terman's Studie zum produktiven, intelligenten Segment der amerikanischen Mittelschicht des 20. Jahrhunderts. Sie durchlebten die Depression und den Krieg und kamen zu Wohlstand. Es waren Ingenieure, Geschäftsleute, Hausfrauen, Anwälte, Beamtinnen, Schriftsteller/innen, Lehrer/innen und alle Arten von Arbeiter/innen und Angestellten. Die meisten ragten auf nationaler Ebene nicht heraus, obgleich man vielleicht ein paar Namen wiedererkennen würde. Keiner gewann den Nobelpreis, wurde ein führender Politiker oder Mitglied im Club der Superreichen, auch wenn sich manche in ihrem Bereich durchaus einen Namen erwarben. Einige starben früh, andere wurden hundert Jahre alt.

Einer der herausragenden Teilnehmer an unserer Studie war Jess Oppenheimer, der mit Lucille Ball zusammen die Show *I Love Lucy* entwickelt hatte. Zwar sind die persönlichen Daten des Archivs streng vertraulich, aber manche der Terman-Teilnehmer haben sich selbst stolz zu ihrer Mitarbeit bekannt. Mr Oppenheimer war einer der bekanntesten von ihnen. Oppenheimer, 1913 in San Francisco geboren, wurde 75 Jahre alt. Den größten Teil seines Erwachsenenlebens verbrachte er in der Unterhaltungsbranche in Los Angeles. In den 1960er-Jahren, nach *I Love Lucy*, arbeitete Jess bei der Comedyserie *Get Smart* mit. Er heiratete, bekam Kinder und schrieb später ein Buch über seine Karriere. Ein Indiz für seine breit angelegte Intelligenz war, dass er in den 1950er-Jahren ein Patent für seine Arbeit an einem teleprompterähnlichen Gerät erhielt, das Lucy benutzte, wenn sie Werbetexte ablas und dabei in die Kamera schaute.

Der Fall von Jess Oppenheimer ist ein gutes Beispiel für die Biografien der Menschen, die wir studiert haben. Sie wuchsen in Kalifornien auf und blieben oft dort. Die männlichen Teilnehmer tendierten zu Arbeitsbereichen, die im 20. Jahrhundert als interessant galten – Bildung, Maschinenbau, Medien, Jura, Finanzen, Luftfahrt und Handel. Vielen hatten finanziellen Erfolg, manche aber auch nicht. Es gab viele Büroangestellte, einige Künstler, Polizisten und Techniker. Einer wurde Fernfahrer.

Die Frauen dagegen waren in ihren beruflichen Aussichten durch die gesellschaftlichen Rollenmodelle der 1930er- und 1940er-Jahren eingeschränkt. Folglich wurden die meisten Lehrerinnen, Bibliothekarinnen oder Sekretärinnen. Nicht so Shelley Smith. Miss Smith (Stanfordabsolventin von 1936) arbeitete als Journalistin für das *Life*-Magazin, wo sie den Fotografen Carl Mydans kennenlernte, den sie später heiratete. In ihrer Zeit als Berichterstatteerin aus Asien wurde sie während des Zweiten Weltkrieges von den Japanern in Manila gefangen genommen und verbrachte viele Monate in einem Kriegsgefangenenlager. Gleichwohl hatte sie ein langes Leben, sie starb 2002 im Alter von 86 Jahren – sie hinterließ ihren Mann, einen Sohn, eine Tochter, vier Enkelkinder und sogar einen Urenkel.²

Jess Oppenheimer und Shelley Smith Mydans waren, wie die meisten Terman-Teilnehmer, interessante Menschen, die, wenn sie nicht arbeiteten, ihre Zeit mit der Familie, Freunden und ihren Hobbys verbrachten. Die meisten waren verheiratet und blieben verheiratet, eine signifikante Zahl war oder blieb es aber nicht. Manche waren kontaktfreudig, andere eher scheu. Manche waren impulsiv, andere eher abwartend. Viele der Terman-Teilnehmer hatten große persönliche und soziale Probleme zu meistern und erreichten nicht das siebzigste oder achtzigste Lebensjahr. Bei manchen führte der Lebenspfad zu Gesundheit und einem langen Leben, während bei anderen das Risiko für Krankheit und vorzeitigen Tod dramatisch anstieg.