

Gemeinsame Erlebnisse
festigen Beziehungen –
egal in welchem Alter.

GESUNDHEITSFORSCHUNG

BESSER GEMEINSAM

Ob Partner, Familie, Freunde oder Kollegen: Erfüllende, wertschätzende Beziehungen machen nicht nur Freude, sie stärken auch die Gesundheit.

Ausreichend Bewegung, eine gesunde Ernährung und das Gefühl, im Leben etwas erreicht zu haben. Fragt man Mediziner und Psychologen, welche Faktoren maßgeblich zum Wohlbefinden im Leben beitragen, erhält man in der Regel diese oder ähnliche Antworten. Fragt man Dr. Robert Waldinger von der Harvard Medical School, dann fällt noch ein weiteres Stichwort: gesunde Beziehungen. Der Professor für Psychiatrie beschäftigt sich seit Jahren damit, was Menschen glücklich macht. Er leitet eine der am längsten laufenden Studien zum Erwachsenenleben, die jemals durchgeführt wurden. Sein 85 Jahre dauerndes Forschungsprojekt untersucht die Lebensläufe von gut 2000 Menschen über drei Generationen.

Laut Waldinger verbessern starke soziale Bindungen die Chancen auf ein längeres Leben, und zwar über alle Altersgruppen, Geschlechter und Ethnien hinweg. Sogar Wunden heilen besser bei Menschen, die sich anderen eng verbunden fühlen. Seine Erkenntnisse decken sich mit denen an-

derer Forscher. Danach führen glückliche Beziehungen dazu, dass Menschen körperliche Schmerzen leichter ertragen und weniger Stimmungsschwankungen erleben. »Beziehungen sind wie Stressabbau«, sagt Waldinger, weil sie den Körper beruhigen und die Psyche in herausfordernden Situationen aus dem Kampf- oder Fluchtmodus zurück ins Gleichgewicht bringen.

Studien in den USA, Skandinavien und im deutschsprachigen Raum liefern ähnlich eindeutige Ergebnisse. Danach stärkt ein stabiles soziales Netzwerk das Immun-

system und verkürzt die Erholungszeit nach schweren Krankheiten. Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen sinkt. Kurz: Wer enge Beziehungen unterhält, ist tendenziell gesünder, lebt länger und verfügt über mehr Lebensqualität.

GUTE KONTAKTE AUSBAUEN

Allerdings besteht der enge Zusammenhang auch umgekehrt. Wissenschaftler fanden heraus, dass negative soziale Erfahrungen zu einem höheren Gehalt an entzündungsfördernden Proteinen im Körper beitragen – was auf Dauer ernsthafte Erkrankungen begünstigen kann. Eine andere Studie über einen Zeitraum von 30 Jahren an einer Gruppe von 20- bis 50-Jährigen zeigte, dass Freundschaften von geringer Qualität in jüngeren Jahren Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden im späteren Leben haben. Gute Beziehungen zu pflegen und kraftraubende Kontakte auf das notwendige Mindestmaß zu beschränken trägt demnach entscheidend zur Gesundheit bei. ■

EIN TIPP FÜR SIE

Gute Beziehungen brauchen Zeit und leben auch von einem entspannten Miteinander ohne zu viel Stress. Die SECURVITA fördert zertifizierte Präventionskurse zum Erlernen eines gesunden Stressmanagements. Näheres unter www.securvita.de