

Optimisten

Bereits in den späten 1980er Jahren hatten die sogenannten „White-hall Studien“ gezeigt, dass Menschen, die zur Schwermut neigen und chronisch unzufrieden sind, öfter erkranken und weniger lange leben als zuversichtliche Gleichaltrige.

Eine aktuelle Studie von der Arbeitsgruppe im Lewina Lee von der Harvard Universität in Boston wurden mehr als 70.000 Menschen untersucht. Es zeigte sich, dass Frauen wie Männer, die optimistisch sind, eine 11 bis 15 Prozent höhere Lebenserwartung haben als die Menschen, die zum Pessimismus neigen.

Optimisten schütten unter Belastung viele Stresshormone aus, der Blutdruck steigt, die Gefühle werden mehr beachtet und das Immunsystem wird in Alarmbereitschaft versetzt. Der Organismus optimistischer Menschen ist jedoch besser in der Lage, die Erregungssituationen zu entschärfen.

Optimismus ist also der wesentliche Faktor für ein gesundes langes Leben.

PNAS 116, (37), S.: 18357-18362 , 10.September 2019