

Herbstgeborene leben länger

08.09.2008, 11:33 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *bleibjung.de*

Presseagentur: *medkom*



Mütter freuen sich, wenn ihre Kinder im Frühling oder Sommer zur Welt kommen, denn die warme Jahreszeit erleichtert die Organisation von Kindergeburtsstagen und Teenagerpartys. „Doch Herbstgeborene sollten nicht den Kopf hängen lassen. Sie können ihren Geburtstag zwar nicht im Sonnenschein verbringen, dafür möglicherweise aber häufiger Freunde und Familie zur Feier einladen“, berichtet Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann, die sich mit dem Einfluss des Geburtsmonats auf unsere Gesundheit beschäftigt, im Internet-Portal www.bleibjung.de sowie in ihrem Buch „Mai-Frau sucht Dezember-Mann“ (Herbig Verlag).

Herbstgeborene leben nämlich länger, das haben Gabriele Doblhammer-Reiter und James W. Vaupel vom Max-Planck-Institut für demographische Forschung in Rostock festgestellt. Sie untersuchten die Daten von mehr als einer Million Menschen unter anderem aus Österreich, Dänemark, USA und Australien, die zwischen 1968 und 1998 gestorben sind und zum Zeitpunkt ihres Todes 50 Jahre und älter waren.

Der Zugewinn an Lebenszeit betrug für die »europäischen« Herbstmenschen etwa sechs Monate. Noch länger leben im Winter geborene Amerikaner: Sie übertrumpfen mit ihrer durchschnittlichen Lebenserwartung ihre im Sommer geborenen Landleute sogar um 18 Monate. Das hört sich zunächst gar nicht so viel an. Aber: »Würde man die Krebssterblichkeit komplett eliminieren, verlängerte sich die Lebenserwartung »nur« um etwa drei Jahre. Daran gemessen ist ein halbes Jahr doch sehr viel«, meint Doblhammer (Doblhammer 2001)... »Ein interessantes Detail, das darüber hinaus belegt, wie wenig zufällig die höhere Lebenserwartung ist, findet man in der Verschiebung dieses Musters auf der Südhalbkugel«. Da ist es nämlich genau umgekehrt: Die langlebigen Australier kommen vor allem im zweiten Quartal zwischen April und Juni – dem australischen Herbst – auf die Welt.

Die Grundlage für dieses Phänomen muss bereits im Mutterleib oder in den ersten Lebensmonaten gelegt worden sein, denn anders lässt es sich nicht erklären, dass bei britischen Einwanderern der Zusammenhang zwischen Lebenserwartung und Geburtsmonat dem ihrer Heimat in der nördlichen Hemisphäre entspricht und sich nicht dem der Australier anpasst. Auch wenn sicher noch viele Fragen offen sind, so ist die Bedeutung dieser »early-life factors« inzwischen unbestritten. Wissenschaftler führen die längere Lebenserwartung der Herbstgeborenen auf die besseren Bedingungen für die Nachkommen während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren zurück. Im Frühling und Sommer sind die Mütter in der Regel besser mit Vitaminen und anderen Nährstoffen versorgt. Außerdem tragen in dieser Jahreszeit das geringere Infektionsrisiko und die stärkere Sonnenstrahlung zur besseren Entwicklung des Kindes bei.

50 % der Lebenserwartung liegt in Ihren Händen!

Wenn es um die Lebenserwartung geht, spielt der Geburtsmonat – da sind sich die Initiatoren der Studie sicher – eine nicht zu unterschätzende Rolle: »Umwelteinflüsse, denen der Mensch im Mutterleib und in den ersten Lebensjahren ausgesetzt ist, können bis zu einem Viertel für das Variieren menschlicher Langlebigkeit verantwortlich gemacht werden. Ein weiteres Viertel liegt aber auch in genetischen Ursachen und die verbleibenden zwei Viertel verteilen sich auf die erwachsenen bzw. jeweils aktuellen Lebensumstände«. (Doblhammer 2001)

Auch wenn wir auf Geburtsmonat und Erbanlagen keinen Einfluss nehmen können, so haben wir doch 50 Prozent der Faktoren, die unsere Lebenserwartung bestimmen, in der eignen Hand. Die bisher am besten untersuchte Methode, die bei Säugetieren und auch beim Menschen sowohl das Altern verlangsamen als auch das Leben verlängern kann, ist eine eingeschränkte Kalorienzufuhr. Zahlreiche Untersuchungen belegen diesen Tatbestand. Bereits in den dreißiger Jahren des vergangenen Jahrhunderts konnte der amerikanische Biologe und Ernährungswissenschaftler Clive M. McCay von der Cornell University das Leben von Laborratten durch eine Einschränkung der Kalorienzufuhr um mehr als 50 Prozent verlängern. Die Ratte, welche das Experiment am längsten überlebte, wurde 1800 Tage alt. Das entspricht einer menschlichen Lebensdauer von etwa 200 Jahren. Zu einem ähnlichen Ergebnis kamen auch andere renommierte Altersforscher. Ebenso scheinen sich auch eine vitaminreiche Ernährung, Optimismus und eine lebenslange geistige Beschäftigung günstig auf die Lebenserwartung auszuwirken. Sollten Sie nicht zu den langlebigen Herbstgeborenen gehören, können Sie dieses »Defizit« durch eine entsprechende Lebensweise ausgleichen.

Noch mehr spannende Informationen zum Zusammenhang zwischen Geburtsmonat und Lebenschancen finden Sie auf der Internet-Seite www.bleibjung.de und in dem Buch

Mai-Frau sucht Dezember-Mann – Wie der Geburtsmonat Gesundheit, Partnerschaft und Karriere beeinflusst. Axt, Axt-Gadermann: Herbig Verlag München, ISBN: 3776623993, 14,90 Euro

Portrait

Das unabhängige Internetportal www.bleibjung.de bietet aktuelle Informationen zu den Themengebieten Gesundheitsförderung, Prävention, Wellness und Anti-Aging. Einen besonderen Schwerpunkt nehmen Artikel zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung ein. Die Redaktion wird von den beiden Gesundheitswissenschaftlern Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann und Prof. Dr. Peter Axt geleitet.

<https://www.openpr.de/news/240344/Herbstgeborene-leben-laenger.html>