

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Machen wir's kurz: So leben Sie länger

Alt werden - vor allem gesund alt werden - wünscht sich wohl jeder. Die gute Nachricht: Die Hauptgaranten dafür haben wir selbst in der Hand. Um es gleich vorweg zu nehmen: Sport, „gesunde“ Ernährung oder Nichtrauchen rangieren unter „ferner liefen“. Wissenschaftler haben es erforscht. Ganz oben auf der Liste stehen (hätten Sie's geglaubt?) befriedigende soziale Kontakte. Dass man sich meistens einig ist und mit seinen Mitmenschen wohl fühlt. Dies wirkt sich positiv auf den Hormonhaushalt, den Herzkreislauf-System oder das Immunsystem aus, stellten die Forscher fest.

Auch ganz oben auf der Liste ist Bewegung zu finden. Wohlbemerkt kein Sport, aber täglich gut unterwegs zu sein, zu Fuß oder mit dem Rad ist ein wahrer Jungbrunnen. Regelmäßige Bewegung hilft die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, Stress-Symptome zu senken und ist gut für ein gesundes Herz. Einen großen Einfluss hat auch das Erbgut. Wurden die Eltern alt, überträgt sich das oft auf die Nachkommen. 85% aller Faktoren für ein langes, gesundes Leben sind damit bereits erfüllt.

Okay, auf das Erbgut haben Sie keinen Einfluss, aber es bleiben Ihnen noch mehr als genug Gestaltungsmöglichkeiten: Sorgen Sie für ein gutes Miteinander in Ihrer Familie und in ihrem Umfeld, bewegen Sie sich mäßig aber regelmäßig, damit Sie lange und gesund leben.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de)  
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880