

Rezensionen von Buchtips.net

Howard Friedmann, Leslie Martin: Die Long Life Formel

Buchinfos

Verlag: [Beltz \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-407-85939-6 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 5,17 Euro (Stand: 13. Mai 2025)

Faktoren für ein langes Leben

Vorweg bemerkt, der am Thema interessierte Leser wird in diesem Buch kaum bahnbrechend neue Erkenntnisse vorfinden, ebenso keine einfache To Do Liste, die es abzuhaken gelte, damit die eigene Lebensspanne in alttestamentarische Dimensionen vorstößt. Wohl aber legen die Autoren eine flüssig lesbare, durchaus fundierte und in der Breite angelegte Darstellung all jener Faktoren vor, die nachweislich in Bezug auf die inneren Haltungen des Menschen durchaus für ein „Mehr“ an Jahren und für eine innere Zufriedenheit in diesen Jahren sorgen können.

Beruhend auf der Terman-Langfriststudie bieten die Autoren in ihrem Buch hauptsächlich eine differenzierte Auswertung dieser Studie und nutzen die Ergebnisse der Studie für ihr Postulat einer individuellen Lebensgestaltung, die sich an einigen für alle geltenden Rahmenbedingungen orientieren sollte, um das Ziel zu erreichen.

Und dies immer wieder aufgelockert durch praktische Beispiele und ein „vor Augen führen“ dessen, dass es oft gar nicht die großen, umwälzenden „Entdeckungen“ sind, sondern durchaus ganz einfache Dinge für die Gesundheit sehr förderlich sein können. Fakt ist, das wird im Buch zu Recht betont, dass „es nur wenige Dinge gibt, bei denen man mit Sicherheit sagen kann, dass sie unmittelbar und ausnahmslos der Gesundheit abträglich sind“. Gifte (wie natürlich auch Drogen, Tabak und Alkohol u.a.), Radioaktivität, bestimmte Viruserkrankungen. Dann aber werden die Dinge auch schon durchaus komplexer und komplizierter, letztlich betonen die Autoren (und erläutern dies schlüssig), dass eben die individuellen Voraussetzungen entscheidend sind.

Eine Beobachtung, die auch im Blick auf Scheidungskinder oder Menschen mit Kriegstraumata von Bedeutung ist. Unter gleichen Voraussetzungen gehen verschiedene Menschen ganz verschieden mit Lebenssituationen um. Letztendlich wird während der Lektüre klar, dass es „auf dem Wege zu einem gesunden und langen Leben“ nicht reicht, „sich nur auf den Körper zu konzentrieren“ und auch nicht, eine „Gebote Liste“ für alle gleich aufzustellen.

Der Weg ist differenziert. Einfache Formeln finden sich nicht im Buch. Durchaus wird gewürdigt, dass ein „moderates Besorgtsein“ Vorteile für die Gesundheit in sich trägt. Ebenso wie ein enges, soziales Netz, wie Freundlichkeit und Geselligkeit. Im Gesamten aber ein sehr komplexes Netz aus „Ausdauer, Klugheit, Arbeit und individuell sinnerfüllten Lebenswegen“ entscheidend ist. Möglichkeiten der Entwicklung, der Vertiefung, des „wie man hinkommt“ zu all den gesammelten Beobachtungen der Autoren fehlen aber leider all zu sehr im Buch, was die Tiefe angeht. Mehr als allgemeine Hinweise finden sich nicht, ein wenig zu plakativ und deskriptiv verbleiben die Autoren am Ende doch, selbst in konkreten Ratschlägen.

Im Gesamten bietet das Buch eine breite Themenvielfalt und damit Zusammenfassung vor allem all jener „innerer“ Faktoren, die bei einer beobachteten Gruppe von Menschen (Terman) nachweislich zu einem an Jahren längerem und innerlich gefülltem Leben geführt haben. Interessant für den Leser ist dabei die Themenvielfalt, die einen Einblick in die Komplexität eines gesunden und langen Lebens bietet einerseits, die zudem andererseits aufzeigt, dass es keine „Wunderdinge“, die man dafür braucht (ebenso wenig, wie einen Marathon). Auch wenn die Vertiefungen hier und da vermisst werden und das Buch in Teilen zu sehr im reinen Beschreiben verbleibt, lohnt die Lektüre für eine eigene Reflektion durchaus. Die eigentliche Arbeit an einem „Umdenken“ aber beginnt erst nach der Lektüre und bedarf einer eigenständigen Weiterarbeit am Thema.

7 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[18. April 2012]