

Optimismus und kardiovaskuläre Mortalität

Eine optimistische Grundeinstellung geht mit einer höheren Lebenserwartung einher, denn das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse wird reduziert. Optimismus zeigt ausserdem eine relative Stabilität über 15 Jahre und eine inverse Assoziation mit der kardiovaskulären Mortalität. Dies fanden niederländische Forscher in einer Langzeitstudie heraus.

Die beiden Ziele der niederländischen Zutphen-Studie bestanden darin herauszufinden, ob ein optimistischer Charakter zu einer höheren kardiovaskulären Lebenserwartung führt und darüber hinaus, ob es sich beim Optimismus um einen über Jahre hinweg stabilen Charakterzug handelt. Dispositioneller Optimismus wurde dabei definiert als aktive Lebensführung und allgemein positive Erwartungen für die Zukunft.

Methode

An der fünfjährigen Follow-up-Studie nahmen 545 Männer zwischen 64 und 84 Jahren teil, die von Erik J. Giltay vom Institut für psychische Gesundheit in Delft (Niederlande) und seinen Kollegen über einen Zeitraum von 15 Jahren be-

bachtet wurden. Alle Teilnehmer waren zu Studienbeginn frei von kardiovaskulären Erkrankungen und Krebs und es lagen über alle Männer komplette Daten hinsichtlich kardiovaskulärer Risikofaktoren und soziodemografischer Angaben vor. Die Befragung erfolgte von 1985 bis 2000 alle fünf Jahre mittels eines standardisierten Fragebogens, der vier Fragen umfasste und dadurch Rückschlüsse auf eine eher optimistische oder eher pessimistische Lebensauffassung zulies.

Wie zahlreiche Kohortenstudien bereits gezeigt haben, ist Optimismus ein Prädiktor für allgemeines Wohlbefinden und psychische Gesundheit. Probanden mit einer optimistischen Einstellung wiesen allgemein ein niedrigeres Mortalitätsrisiko auf. In der vorliegenden Studie wurde dabei seine Assoziation mit KHK-Erkrankungen in einem Zeitrahmen von 5 bis 15 Jahren untersucht.

Ergebnis

Die Wissenschaftler haben festgestellt, dass der Optimismus in den 15 Jahren insgesamt deutlich abnahm, jedoch Stabilität über einen gewissen Zeitraum zeigte. Für diejenigen, die am optimis-

tischsten in die Zukunft sahen (oberstes Drittel) sank die kardiovaskuläre Mortalität um 55 Prozent im Vergleich zu denjenigen, die weniger optimistisch waren und zwar unabhängig von konventionellen Einflussfaktoren. Dieses stieg von der höchsten zur niedrigsten Optimismus-Tertile signifikant an. Ausserdem konnten optimistische Personen besser mit Problemen, Krisen beziehungsweise schlechten Nachrichten umgehen als Personen mit einer pessimistischen Einstellung. Im Vergleich dazu war Hoffnungslosigkeit, also bis zu einem bestimmten Grad das Gegenteil von Optimismus, mit einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse und Atherosklerose assoziiert. 68 Prozent der Teilnehmer starben während der 15 Studienjahre, davon etwa die Hälfte an kardiovaskulären Erkrankungen.

Kommentar

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie haben ergeben, dass eine ausgeprägte und stetige Assoziation zwischen dispositionellem Optimismus und dem Risiko für kardiovaskuläre Mortalität besteht. Wie sich gezeigt hatte, veränderte sich dispositioneller Optimismus nur wenig

über einen bestimmten Zeitraum, obwohl er beständig abnahm. Dies unterstreicht die Theorie, dass Optimismus ein relativ konstanter Charakterzug und damit ein wichtiger Langzeitfaktor bei der Sterblichkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Der Studie zufolge ist eine optimistische Einstellung unabhängig von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren wie BMI-Index, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und HDL-Cholesterinspiegel, obwohl eine positive Korrelation mit dem Gesamtcholesterin sowie von verschiedenen soziodemografischen Gegebenheiten besteht. Als Erklärung für ihren Befund nehmen die Forscher an, dass ein Hang zum Optimismus nicht nur mit besseren Bewältigungsstrategien im Umgang mit eigenen Missgeschicken, Vitalität und geistiger Flexibilität verbunden ist, sondern auch mit der Tatsache, dass optimistische Personen besser auf sich achten. ♦

Claudia Sarkady

Quelle:

Erik J. Giltay PhD, MD; Marjolein H. Kamphuls, MSc; Sandra Kalmijn, PhD, MD; Frans G. Zitman, PhD, MD; Daan Kroonhout, PhD, MPH: Dispositional Optimism and the Risk of Cardiovascular Death. Arch Intern Med 2006; 166: 431-436.