

We all want quiet
We all want beauty
We all need space

Studie der australischen Universität,
die im Fachmagazin „Journal of Travel Research“
veröffentlicht wurde

Reisen als Anti-Aging-Strategie

Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass Reisen mehr ist als nur Erholung – es könnte sogar eine regelrechte Anti-Aging-Strategie sein. Die Forscher gehen davon aus, dass das Entdecken neuer Orte, Kulturen und Menschen positive Effekte auf die Gehirnaktivität hat und so den kognitiven Abbau im Alter verlangsamen kann.

Dabei spielen besonders die Stimulation und Aktivierung verschiedener Hirnareale eine Rolle: Reisen fordert unser Gehirn auf vielfältige Weise heraus, sei es durch das Lernen oder Praktizieren einer Fremdsprache, das Navigieren auf ungewohntem Terrain oder die soziale Interaktion mit Menschen in einem anderen Kulturkreis und Kontext.

Mit diesen Herausforderungen bleibt das Gehirn aktiv und flexibel, was dazu beitragen kann, das Risiko für degenerative Erkrankungen wie Demenz zu verringern. Ein ähnlicher Effekt lässt sich bei anderen geistig stimulierenden Aktivitäten beobachten, jedoch bietet Reisen durch die Fülle an Sinneseindrücken und neuen Erfahrungen eine einzigartige Kombination, die das Unterwegssein besonders wirkungsvoll macht.

Die Kraft der Erholung und Entspannung

Neben den kognitiven Vorteilen betonen die Forscher auch die körperlichen Effekte von Reisen. Ein Tapetenwechsel – sei es durch einen Kurzurlaub, einen Wellnessstrip oder eine ausgedehnte Reise – reduziert nachweislich das Stressniveau.

Chronischer Stress ist ein bekannter Faktor, der den Alterungsprozess beschleunigt, da er das Immunsystem schwächt und Entzündungen im Körper fördert. Beim Reisen, vor allem in entspannende oder naturnahe Regionen, kann sich der Körper jedoch erholen und die Stresshormone wie Cortisol werden reduziert. Nicht umsonst erleben gerade Wellnessreisen einen wahren Boom.

So kann Urlaub entspannend, beflügelnd und inspirierend wirken und sogar die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen bewirken. Sie sorgen nicht nur für gute Laune, sondern steigern auch das allgemeine Wohlbefinden. Der Effekt: Ein erholtter Geist und ein gestärkter Körper – beides zentrale Faktoren für ein längeres und gesünderes Leben.

Körperliche Aktivität als Schlüssel zu einem längeren Leben

Eine weitere interessante Beobachtung der Forscher: Viele Reiseaktivitäten beinhalten Bewegung. Ob Wandern in den Bergen, Schwimmen im Meer oder das Erkunden von Städten zu Fuß – all das trägt dazu bei, den Körper fit und in Form zu halten. Körperliche Aktivität ist seit langem bekannt für ihre positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und kann den Alterungsprozess verlangsamen. Reisen kombiniert somit Abenteuer und Bewegung, was wiederum die Herz-Kreislauf-Gesundheit stärkt, die Muskeln fordert und das Immunsystem stimuliert.

Auch Entspannungs-Sportarten wie Yoga, Pilates oder Qigong, die oft in Wellnesshotels angeboten werden, können helfen, den Körper zu lockern und den Geist zu beruhigen. Genau wie geführte Meditationen. Dabei sind Menschen, gerade auf Reisen besonders offen für neue

Sportarten und lernen unterwegs nicht selten horizontweiternde und gesundheitsfördernde Fitness-Techniken, die sie dann auch zu Hause in ihren Alltag integrieren.

Das Bewältigen ungewohnter Bewegungsabläufe, wie das Klettern über unwegsames Gelände oder das Steigen von Treppen in historischen Städten, stellt den Körper ebenfalls vor neue Herausforderungen und fördert die Mobilität. Dies hilft nicht nur beim Erhalt körperlicher Fitness, sondern auch bei der Balance und Koordination – beides wichtige Faktoren für ein langes, aktives Leben.

Soziale Interaktionen und neue Perspektiven

Ein weiterer Vorteil von Reisen ist die Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen und in fremde Kulturen einzutauchen. Soziale Interaktion ist ein entscheidender Faktor für die geistige Gesundheit und kann, wie Studien zeigen, das Risiko für Depressionen und soziale Isolation im Alter reduzieren. Das Eintauchen in andere Kulturen und das Knüpfen von Kontakten kann den Horizont erweitern und das persönliche Wachstum fördern.

Das Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit, das durch neue Begegnungen entsteht, stärkt das Selbstwertgefühl und wirkt sich positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. Auch das Ausüben einer Fremdsprache fordert den Geist und macht das Reisen oftmals noch interessanter. Häufig knüpfen Reisende im Urlaub auch Freundschaften, die den Alltag zu Hause nachhaltig bereichern und neue Impulse für das eigene soziale Netzwerk geben.

Die Forscher betonen, dass soziale Kontakte und neue Erlebnisse das Gehirn aktiv halten und die emotionale Resilienz fördern. Auch wenn nicht jede Reise unbeschwert verläuft, lernen Reisende, Herausforderungen zu meistern, was ihnen langfristig ein Gefühl der Selbstsicherheit und Lebenszufriedenheit gibt – beides wichtige Faktoren für eine positive Lebenseinstellung und ein erfülltes Leben.

Reisen, eine Investition in Gesundheit und Lebensfreude

So lässt sich resümieren, dass Reisen weitaus mehr ist als nur eine Auszeit vom Alltag. Es ist eine Investition in die eigene Gesundheit und kann dazu beitragen, den Alterungsprozess auf natürliche Weise zu verlangsamen. Die Vielfalt an Eindrücken, die körperliche Aktivität, der mentale Anreiz und die Begegnungen mit anderen, bislang unbekanntem Menschen, lassen Reisen in einem ganz neuen Licht erscheinen: Reisen als eine Art holistische „Therapie“, die Körper und Geist vital hält.

Mit diesen Erkenntnissen wird klar, dass jede Reise, ob kurz oder lang, ein Stück weit zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität beitragen kann. Die These der australischen Forscher, dass Reisen das Altern verlangsamen kann, bringt eine neue Perspektive in das Thema Gesundheit und Wellness – und so können Sie die Planung Ihrer nächsten Reise plötzlich nicht mehr nur als reine Freizeitgestaltung betrachten, sondern vielmehr als eine Investition in ein längeres und erfüllteres Leben.