

Freiwilligenarbeit freut das Herz - science.ORF.at



Die Wissenschaft liefert ein gutes Argument, sich als unbezahlter Helfer zu engagieren: Freiwilligenarbeit ist laut einer kanadischen Studie gut für das Herz - auch in jungen Jahren. Schon nach zehn Wochen des Engagements lassen sich gesundheitliche Effekte nachweisen.

Kategorie: Medizin | Erstellt am 26.02.2013.

Hannah Schreier von der University of British Columbia testete 106 Jugendliche im Alter zwischen 15 und 16 Jahren. Sie teilte die Testpersonen in zwei Gruppen ein: Die eine Hälfte betreute eine Stunde wöchentlich Volksschulkinder und half ihnen bei Hausaufgaben bzw. Freizeitgestaltung. Die andere Hälfte wurde nur auf eine Liste für zukünftige Einsätze geschrieben. Vor und nach der Studie wurden alle Teilnehmer hinsichtlich ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit untersucht.

Nach zehn Wochen "gesünder"

Laut Studie zeigte sich schon nach zehn Wochen ein gesundheitlicher Effekt: Die Jugendlichen, die wöchentlich ihren Freiwilligendienst leisteten, zeigten demnach geringere Entzündungslevels und niedrigere Werte des "schlechten" LDL-Cholesterins als jene 15- bis 16-Jährigen, die nur auf der Warteliste standen.

"Die Schülerinnen und Schüler, die selbst am meisten Freude an ihrer Tätigkeit empfanden, zeigten auch die deutlichste Verbesserung ihrer Gesundheit", berichtet Schreier.

Positives Engagement

Die kanadischen Mediziner sind nicht die ersten Forscher, die den positiven Effekt von sozialem Verhalten nachweisen: Erst im April 2012 zeigten Anthropologen, dass freiwillige Helfer im Schnitt mehr Kinder haben.

Die **Erklärung der Forscher** <http://science.orf.at/stories/1696950/> : Männer, die sich freiwillige Arbeit leisten können, seien auch als Partner attraktiv, da sie sich womöglich auch mehr um ihre Partnerin und ihre Kinder kümmern. Kooperatives Verhalten könnte außerdem auch ein Hinweis auf höheren sozialen Status oder ein größeres soziales Netzwerk sein.

Schon 2008 belegte eine **Studie** <http://sciencev1.orf.at/science/news/151108> , dass Schenken nicht nur den Beschenkten, sondern auch den Geber glücklich macht und zu einer dementsprechend höheren Zufriedenheit führt.

science.ORF.at

Mehr zum Thema:

- **Helfen wie ein Superheld** <http://science.orf.at/stories/1711888/>
- **Gute Noten dank "guter" Freunde** <http://science.orf.at/stories/1710232/>
- **Nachdenken macht egoistisch** <http://science.orf.at/stories/1705090/>

Die Studie:

"Effect of Volunteering on Risk Factors for Cardiovascular Disease in Adolescents" erscheint am 26. Februar 2013 in der Fachzeitschrift "JAMA Pediatrics" (DOI: [10.1001/jamapediatrics.2013.1100](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.1100))

<http://dx.doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013>

Ö1 Sendungshinweis:

Dem Thema widmet sich auch ein Beitrag in **Wissen aktuell**

<http://oe1.orf.at/wissenaktuell> : 26.2., 13:55 Uhr.