

moments

## KÄRNTNERIN

DAS FRAUEN- UND LIFESTYLEMAGAZIN

WOHLFÜHL-  
HOROSKOPBUNTER  
HERBSTTISCH  
GENUSS  
MIT ALLEN  
SINNENICH MAG  
MICH...  
WIE GEHT  
SELBST-  
LIEBE?

Mode

Mäntel,  
Parkas  
& Co.+ EXKLUSIVE  
INTERVIEWS:Ski-Lady Alexandra  
MeissnitzerTop-Diplomatin  
Ulrike TillyGLÜCKS-  
GEFÜHLEAlles, was uns jetzt gut tut: Wellness, Kuscheln,  
Bewegung, Reisen und so richtig zufrieden sein!

# Geheimwaffe GLÜCKSGEFÜHLE



INTERVIEW: CORINNA SCHINDLER REDAKTION: CLAUDIA EHERER

**UNSER KÖRPER UND UNSER GEIST** besitzen wunderbare Kräfte, die wir ganz einfach aktivieren können: durch eine bewusste Ernährung und die richtige Lebenseinstellung. Dr. Michael Handel erklärt, wie das funktioniert.

## Glück und Gesundheit gehören zusammen. Aber kann jeder glücklich sein?

Ja, Glück ist keine Glückssache. Jeder kann für sein persönliches Glück und damit auch für seine Gesundheit einiges tun. Man muss nicht auf irgendwelche Glückspillen oder Glücksgurus vertrauen, sondern es gibt viele andere Möglichkeiten, ein wirklich glückliches Leben zu führen. Zudem hat die Glücksforschung festgestellt, dass es nicht die großen Dinge sind, die Lebensglück und Wohlbefinden schaffen. Vielmehr gibt es viele alltägliche und für jeden zugängliche Kleinigkeiten, die unser Leben bereichern. Wissenschaftlich lässt sich die Wirkung von Glück ganz einfach erklären: Positive Gefühle und gute Vorsätze führen zu verstärkten Aktivitäten in bestimmten Gehirnregionen. Diese wiederum bewirken, dass unser Körper, weil er ja jetzt besonders gerne lebt, den Moment genießt und deshalb alles dafür tut, auch gesund und erfolgreich zu bleiben oder zu werden. Glückliche Menschen sind zudem seltener allein, was sie ebenfalls vor Krankheit und vorzeitigem Altern schützt. ➤

## Glück und Gesundheit auf dem Speiseplan

### Glücksgefühle entstehen nicht nur in unserem Gehirn, sondern auch in Magen und Darm.

Für unsere Glücksgefühle spielen vor allem drei Hormone eine wichtige Rolle: das Serotonin, das Dopamin und das Wohlfühlhormon Oxytocin. Alle drei sorgen für Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und gute Laune und haben auch große gesundheitsfördernde Wirkung. Und dann sorgen noch körpereigene Endorphine und Pheromone für einen extra Kick frischer Lebensenergie. Ideal für die Bildung des Glückshormons Serotonin sind getrocknete Datteln und Feigen, Cashewkerne, Walnüsse und Sojabohnen. Auch ein Stückchen dunkle Schokolade bringt auf ganz direktem Weg die Produktion von Glückshormonen in Schwung. Wussten Sie übrigens, dass dunkle Schokolade in kleinen Mengen sogar die Fettverbrennung fördert?

**Scharfes sorgt rasch** für gute Stimmung und macht zudem schlank: Der Hauptwirkstoff Capsaicin in Gewürzen wie scharfer Paprika, Chili oder Curry löst beim Essen ein brennendes Gefühl auf der Zunge aus. Das Gehirn will den Schmerz unterdrücken und produziert Schmerzkiller, die Endorphine. Sie fördern das Glücksgefühl und bringen uns in eine leichte Euphorie. Eine ähnlich positive Wirkung haben auch Ingwer, Zimt und Safran. Alle zusammen sind auch noch beste Schlankmacher, weil sie den Metabolismus anregen.



**Ein echter Geheimtipp** in Sachen Glück sind gelbe Nahrungsmittel: Kurkuma (Gelbwurz) beispielsweise ist ein hervorragendes Antidepressiva. Die entzündungshemmende Wirkung von Kurkuma befreit uns von vielen chronischen Beschwerden, die auf Entzündungen basieren. Insbesondere für Sportler, Menschen mit Nerven-, Gelenk- und Rückenschmerzen ist Kurkuma sehr zu empfehlen. Aber auch Bananen und Eigelb bringen uns sofort in bessere Stimmung. Das liegt zum einen an der Farbe, die schon beim Anblick die Bildung von Serotonin fördert, und zum anderen an den Inhaltsstoffen.

**Auch Omega-3-Fettsäuren** fördern die Produktion der Glücksbotenstoffe im Gehirn und wirken sogar als Antidepressiva. Wunderelixiere mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sind neben fetthaltigem Seefisch wie Lachs, Hering, Sardinen, Makrele vor allem Leinsamen und Rapsöl. Und ein Glas Holunderbeersaft hat genauso viele Antioxidantien wie 50 Gläser Apfelsaft. Damit bekämpfen Sie die freien Radikale auf eine ganz leckere Art.

”

**Glück und damit auch unsere Gesundheit profitieren ganz besonders, wenn wir uns ab und zu etwas Schönes gönnen.**

Dr. Michael Handel, Autor

#### Wie führt man aktiv sein Glück und damit auch seine Gesundheit herbei?

Das hängt im Wesentlichen nur von zwei Dingen ab: der inneren Einstellung, mit der wir unser Leben betrachten, und der richtigen Ernährung. Die äußeren Umstände sind oft gar nicht maßgebend. Menschen, die ihr Leben vereinfachen, sind anschließend mit weniger unnötigen Gegenständen und weniger Verpflichtungen glücklicher als solche, die sich durch Überfluss das Leben schwer machen. Auch Menschen, die immer wieder leicht erreichbare Ziele haben, die sich konzentrieren können, wenn sie eine wichtige Aufgabe bewältigen, und die auch einmal traurig sind, wenn sie

Grund dazu haben, holen das Glück in ihr Leben. Wir sollten auch nicht mit dem Leben hadern, wenn wir mal einen Fehler gemacht haben. Besser ist, daraus zu lernen. Gut für unser Glück ist es auch, wenn wir uns nicht ständig mit anderen vergleichen. In solchen Stresssituationen produziert unser Körper Alarmhormone wie Cortisol oder Adrenalin und das kann zu Angst, Unwohlsein und vielen Krankheiten führen.

#### Warum ist bewusstes Genießen für das Glück so wichtig?

Glück und damit auch unsere Gesundheit profitieren ganz besonders, wenn wir uns ab und zu etwas Schönes gönnen. Wer dauernd hohe Leistung bringt, wird ohne Pausen zwischen-

durch langfristig krank. Es ist daher sehr wichtig, sich für große und kleine Ziele oder einfach nur mal so zwischendurch zu belohnen. Ein Restaurantbesuch mit Freunden, ein Kleid aus der Boutique nebenan, mal wieder einen schönen Film im Kino ansehen oder eine Reise machen. Schon morgens kann man mit dem Glücksprogramm beginnen: Etwas früher aufstehen und dann unter der Dusche bewusst trödeln. Und wenn man sich auf die Highlights des Tages freut, lassen sich auch unangenehme Aufgaben leichter bewältigen.



#### Gibt Routine auch im Bereich Glück Sicherheit oder ist das Gegenteil der Fall?

Glück liebt Aktivität und Abwechslung. Es ist hilfreich, immer wieder Neues auszuprobieren: Einfach mal den Tagesablauf zu ändern, einen neuen Weg zur Arbeit zu nehmen oder jemanden anzurufen, mit dem man schon lange nicht mehr gesprochen hat. Interessante Aktivitäten und Abwechslung halten wirksam davon ab, sich zu sehr mit einer Erkrankung, Trauer oder Schmerzen zu beschäftigen. Auch der gute Vorsatz „Ich schaffe das“ hat äußerst positive Auswirkungen. Selbst wenn man vom Glücksgefühl im Moment weit entfernt ist, ist es gut zu wissen, dass bereits ein Lächeln, schöne Gedanken, kleine Erfolgserlebnisse oder der Kontakt mit anderen die Stimmung aufhellen.

#### Zur Person



© Vicente Arenas

**Dr. Michael Handel** promovierte in Wirtschaftswissenschaften. Seine Unternehmensberatung Dr. Handel Consulting berät seit 30 Jahren Vorstände, Manager und Teams von erfolgreichen Unternehmen. Im Laufe seiner Arbeit rückte die Frage „Was braucht der Mensch wirklich?“ immer mehr in den Fokus seines Schaffens und so beschäftigt er sich seither intensiv mit dem Bereich Gesundheit und Erfolg. Zu diesem Zweck hat er zahlreiche Forschungsreisen unternommen und außerdem Zusatzausbildungen in Soziologie, Psychologie, Motivation und Ernährung. Dr. Handel lebt zurzeit in Stuttgart und Alicante.

#### Buchtipps

„Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

Von Dr. Michael Handel  
Scorpio Verlag,  
18,50 Euro

