

# Denken Sie sich glücklich!

Thema der Woche

Es sind meist die kleinen Dinge, die uns zufrieden machen. Doch deren Wirkung ist enorm: Denn nicht nur unser Geist profitiert von einer **positiven Lebenseinstellung**, auch der Körper dankt es

**G**lück kann man nicht kaufen. Es ist aber auch kein Zufallsprodukt. Für sein Glück sorgt jeder selbst – und damit auch für seine Gesundheit. Denn beides hängt unweigerlich zusammen, erklärt Dr. Michael Handel, Experte in Sachen Ernährung, Motivation und Psychologie. „Wer glücklich ist, hat ein stärkeres Immunsystem, wird seltener krank und schneller gesund.“ Und weil das so ist, hat Michael Handel auch für sich selbst beschlossen, glücklich zu sein. Der Gesundheit zuliebe. Dafür hat er ein paar einfache Tricks.



**Befragen Sie sich: Geht es mir wirklich immer gut?**

## Neues Denken im Alltag

„Meist reichen schon ein paar kleine Veränderungen aus, um echte Glücksgefühle zu erleben“, so Dr. Handel. Positives Denken, aber auch eine gesunde und schmackhafte Ernährung sowie das eine oder andere Wunderelixier aus der Naturapotheke sind seine Säulen für mehr Glück. „Wenn ich schlecht drauf bin, esse ich etwas dunkle Schokolade. Die macht nicht nur sofort glücklich, sondern fördert auch die Fettverbrennung.“ Und wenn etwa wie bei vielen Menschen die Gelenke schmerzen? „Dann würze ich mit Kurkuma. Das Gewürz hilft bei Entzündungen, ist eines der besten natürlichen Antidepressiva, macht gute Laune und ist zudem ein hervorragendes Lebensmittel zur inneren Reinigung.“ Außerdem empfiehlt der Buchautor, zwischendurch mal zu lächeln. Auch ohne Grund. Denn das setzt Glückshormone frei.“



## Innere Inspektion machen

Klappt es nicht immer mit der positiven Lebenseinstellung, rät der Fachmann, sich drei Fragen zu stellen: Geht es mir wirklich gut? Wann war ich das letzte Mal richtig glücklich? Was muss ich ändern, um glücklich zu sein? Mit dieser „Inneren Inspektion“ gewinnt man einen neuen Blick auf die eigene Situa-

tion und kann sich überlegen, wie man seinem Ziel, glücklich zu sein, wieder näher kommt. Das können ganz banale Sachen sein: mit einer Freundin telefonieren, einen Spaziergang machen, einen Wohlfühltag einlegen oder die Wohnung entrümpeln. Klingt nach Arbeit? Lohnt sich trotzdem! Eine weltweite Studie ergab, dass Menschen, die ausmisten, glücklicher sind als jene, die sich durch Überfluss das Leben schwer machen. „Es ist ein Irrglaube, dass viel Geld und Besitz von teuren Dingen glücklich machen“, erklärt Michael Handel.

## An Ernährungstricks denken

Statt Goldmünzen zu horten, ist es besser, eine Handvoll Datteln oder einen Teller Brokkoli zu essen... Eine gewagte These! Aber Glück lässt sich eben auch in der Nahrung finden. Datteln etwa enthalten viel Tryptophan und wenig Eiweiß – eine optimale Kombination für den Körper, um Serotonin zu bilden: Dieser Botenstoff hebt die Laune und vertreibt Stress. Nervosität und Traurigkeit können durch einen Vitamin-B-Mangel verursacht werden. Brokkoli füllt dann den Speicher auf. Chili sorgt nicht nur für Pep im Essen. Die Schärfe führt auch dazu, dass der Körper als Schutzreaktion Endorphine ausschüttet, das sind körpereigene Schmerzkiller. Und: Da

es glücklich macht, morgens ausgeruht aufzuwachen, lohnt sich ein Glas Sauerkirschsaft am Abend. Das natürliche Melatonin darin fördert guten Schlaf.

## Große Träume überdenken

Apropos Schlaf: Der Gedanke an ein unerreichbares Ziel kann sich zum Glückskiller entwickeln. Daher sollten Träume hin und wieder hinterfragt werden. Der Wunsch, die ganze Welt zu bereisen, bleibt wahrscheinlich ein Traum, weil Zeit und Geld fehlen. Auch der Versuch, es allen recht machen zu wollen, führt zu einer unbefriedigenden Situation. „Die Kunst des Glücklichseins besteht darin, einerseits die schönen Seiten des Alltags, neue Gefühle und Aktivitäten zu entdecken und zu genießen. Andererseits die Herausforderungen des Lebens zu akzeptieren und als Einladung zur persönlichen Weiterentwicklung zu verstehen“, erklärt Handel.

## Einfache Gute-Laune-Tricks

Menschen sind eigentlich gerne glücklich, doch oft machen sie sich selbst das Leben unnötig schwer. Schöne Momente gehen dann unter. Aber es lässt sich gegensteuern: **Nicht meckern** Versuchen Sie, sich einen ganzen Tag lang über rein gar nichts zu beschweren. Je mehr Sie sich ärgern, umso unglücklicher werden Sie bloß. **Spaß haben** Warum nicht einfach mal mit einem Strauß Luftballons spielen, ein Bild malen, in einer Zeitschrift stöbern oder eine kleine Kurzgeschichte schreiben? Machen Sie, worauf sie Lust haben. **Pausen einlegen** Der Tag ist

schon wieder so stressig und anstrengend. Zwingen Sie sich zu drei angenehmen Pausen pro Tag, auch wenn die Zeit dazu fehlt. **Mit anderen freuen** Feiern Sie Erfolge. Nicht nur Ihre. Auch die Ihrer Mitmenschen. So erleben Sie mehr Glücksmomente. **Danke sagen** Pflegen Sie Ihre Freundschaften. Seien Sie dankbar und zeigen Sie das auch Ihren Lieben. Anderen etwa mit Blumen eine Freude zu bereiten, ist eine tolle Strategie, um selbst glücklicher zu sein.



## Experte und Buch-Tipp

Für Dr. Michael Handel gibt es viele Gründe, glücklich zu sein. Der wichtigste ist die Gesundheit. In seinem Ratgeber



„Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“ ermuntert der einstige Unternehmensberater seine Leser mit praktischen Tipps, neue Wege einzuschlagen. **Scorpio Verlag, 17,99 Euro**



**Jane Fonda, 79** Die Hollywood-Schauspielerin hat in ihrem Leben Höhen und Tiefen erlebt. Sie ist überzeugt: „Wenn du unglücklich bist, musst du etwas verändern.“

**Yvonne Catterfeld, 37** Die Sängerin ist glücklich, dass sie sich ihren Traum von einem eigenen Musiklabel erfüllt hat. Sie sagt: „Ich versuche, alles mit Lust und Freude zu tun.“

**Lächeln, Spaß haben, kindisch sein: Durchbrechen Sie den Alltag und tun Sie einfach etwas Verrücktes!**

Fotos: Thinkstock (4), face to face, dpa/picture alliance, Scorpio, Privat



## ...natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

**Luvos®**  
HEILERDE

[www.luvos.de](http://www.luvos.de)

Adolf Justus Luvo's® Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvo's Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.