



Glücksgefühle sind echte Wunderelixiere

Foto © ADDICTIVE STOCK - Fotolia.com

Für unsere Gesundheit greifen wir häufig zu teuren und anstrengenden Methoden. Wir quälen uns mit Diäten oder im Fitnessstudio, versagen uns Genüsse oder hoffen auf das nächste Superfood. Dabei gibt es viel natürlichere und erheblich wirksamere Möglichkeiten, um ein langes und erfülltes Leben zu führen.

Dr. Michael Handel, Experte in Sachen Ernährung, Motivation und Psychologie, lüftet seine Erfolgsformel: leicht umsetzbare Anleitungen und überraschende Erkenntnisse, mit denen wir das Wechselspiel von mentalem Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit auf die angenehmste Art stärken können.

Ein ganz neuer Blick auf das, was uns wirklich hilft, und zugleich ein höchst sympathischer Ratgeber für alle, die endlich das Richtige tun wollen, ohne sich den Spaß am Leben zu verderben.

Das Interview mit Dr. Michael Handel führte Corinna Schindler.

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.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Glück der beste Arzt und Ratgeber ist.

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.

Lebensglück ist also kein Zufall. 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 zwischendurch 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.

Glück kann man sogar essen, und es ist die schönste Art, jung und gesund zu bleiben.

Ja, genau! Bestimmte Lebensmittel haben die Fähigkeit, unsere Stimmung auf natürliche Weise zu heben und somit Glücksgefühle und deren positiven Einfluss auf die Gesundheit auszulösen. Drei Hormone spielen dabei eine wichtige Rolle: das Serotonin, das Dopamin und das Wohlfühlhormon Oxytocin. Ideale Serotoninbildner sind getrocknete Datteln und Feigen, Cashewkerne, Walnüsse und Sojabohnen. Auch Scharfes sorgt sehr rasch für gute Stimmung. Der Hauptwirkstoff Capsaicin in Gewürzen wie scharfer Paprika oder Chili löst beim Essen ein brennendes Gefühl auf der Zunge aus. Das Gehirn will den Schmerz unterdrücken und produziert Glückshormone als Schmerzkiller. Dunkle Schokolade bringt die Produktion von Glückshormonen auf ganz direktem Weg in Schwung. Sie ist auch ein wundervolles Anti-Aging-Mittel. Die in ihr enthaltenen Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe) fördern die Durchblutung und so die Leistung des Gehirns.



Foto © Vicente Arenas

Dr. Michael Handel promovierte in Wirtschaftswissenschaften und studierte außerdem Soziologie, Psychologie, Motivation und Ernährungswissenschaft. Seine Unternehmensberatung Dr. Handel Consulting berät seit 30 Jahren Vorstände, Manager und Teams von erfolgreichen Unternehmen.

Internet: www.michaelhandel.com



Buchtip:

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

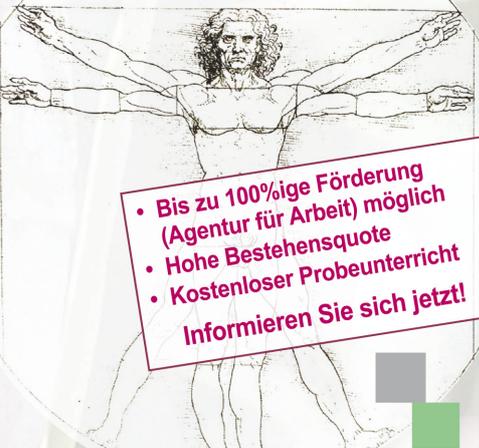
Die Wunderelixiere für Glück, Gesundheit und Wohlbefinden

Dr. Michael Handel / Scorpio Verlag



Holler Heilpraktikerschule

Ihre zertifizierte Schule in Gummersbach



Heilpraktiker-Ausbildung

Fr od. Sa, jeweils 9-13.30 Uhr od. 15-19.30 Uhr

HP-Psych (der kl. Heilpraktiker)

Di+Mi, 17-20.15 Uhr, Doz. Arpana Tjard Holler

TCM-Ausbildung

Mo bis Do, 9.30-16.30 Uhr
Dozent Martin Schemmel



Neu! Live-Stream-HP-Seminare

Fr, 9-13.30 Uhr od. 15-19.30 Uhr

Live online am HP-Kurs teilnehmen, mit prüfungsrelevanten Themen für die schriftliche & mündliche Heilpraktiker-Prüfung.

- Bis zu 100%ige Förderung (Agentur für Arbeit) möglich
- Hohe Bestehensquote
- Kostenloser Probeunterricht

Informieren Sie sich jetzt!

HEILEN ALS BERUFUNG – Ihre Ausbildung mit Zukunft!

Der Einstieg ist bei allen Kursen noch möglich!
Infos & Anmeldung unter: www.Holler-Heilpraktikerschule.de
Tel: 02261 814403 • Mobil: 0160 1561406 • E-Mail: arpana@t-online.de

