



Glücklich Sein Macht Gesund: 6 Tipps

Selbstverständlich ist das Glücklichsein kein 100%iger Schutz gegen Krankheiten. Doch selbst schwerwiegende Krankheiten lassen sich mit einem starken Willen zum Glücklichsein besser bekämpfen. Du entwickelst leichter Strategien, mit dem Schicksal zurechtzukommen und gibst nicht so leicht auf.

Glücklichsein und Gesundheit fördern: Wie stelle ich das an?

Tipp 1:

Glücklich sein und gesünder leben

Ernährung

Wenn du dich wohlfühlst, ernährst du dich automatisch gesünder.

Glückliche Menschen greifen viel häufiger zu:

- Obst
- Vollkornprodukten
- Gemüse

Wer unglücklich ist, den ziehen eher:

- Zucker und
- Fette an.

Eine gesunde Ernährung unterstützt direkt deinen Organismus. Es gibt keinen besseren Schutz gegen bekannte Zivilisationskrankheiten.

Ebenso wichtig: Sport

Wer regelmäßig trainiert oder aktiv ist, tut seinem Körper etwas Gutes.

Glückliche Menschen sind also:

- generell aktiver
- raffen sich leichter zum Sport auf
- haben eine bessere Konzentrationsfähigkeit
- höhere körperliche Belastbarkeit
- und schlafen besser!



Tipp 2:

Glücklich sein und Immunsystem stärken

Ein sehr gutes Immunsystem bewahrt dich vor zahlreichen Infekten. Das ist unbestreitbar.

Neu ist, dass positive und zufriedene Menschen ihr Immunsystem durchs Glücklichsein fördern!

Wer seinen eigenen Stress isoliert und beseitigt, sieht die Welt weniger negativ und erkrankt daher seltener.

Ausprobieren!

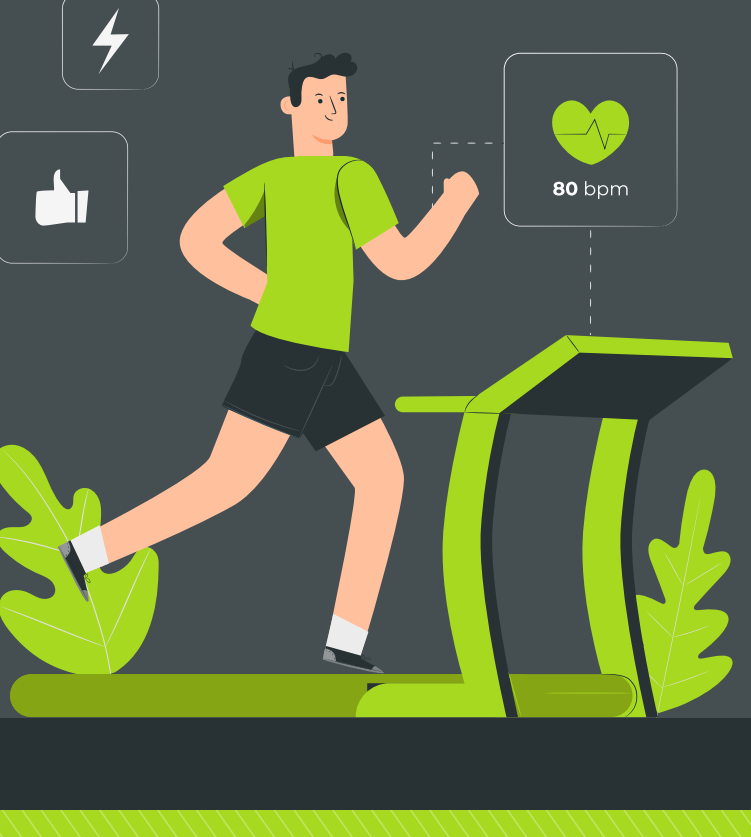
Tipp 3:

Mit Lachen den Stress mindern

Das beste Mittel gegen Stress ist das Lachen. Negative Gefühle lassen sich tatsächlich weglachen, obgleich das schwierig zu sein scheint.

Manchmal reicht es schon, einfach anzufangen zu lachen (auch wenn es einem lächerlich vorkommt), und schon bald wird aus dem gekünstelten Gelächter ein echtes Lachen. Die Ernsthaftigkeit des Lebens verblasst für einen Moment und der Stress bestimmt nicht mehr allein die Gedankenwelt.

Auch ausprobieren!



Tipp 4:

Das Herz mit Glücklichsein schützen

Wenn wir glücklich sind, spüren wir das im Herzen – sogar im wahrsten Sinne des Wortes. So ist ein Bluthochdruck der Hauptgrund für Herzerkrankungen. Sobald du lachst, senkst du deinen Blutdruck.

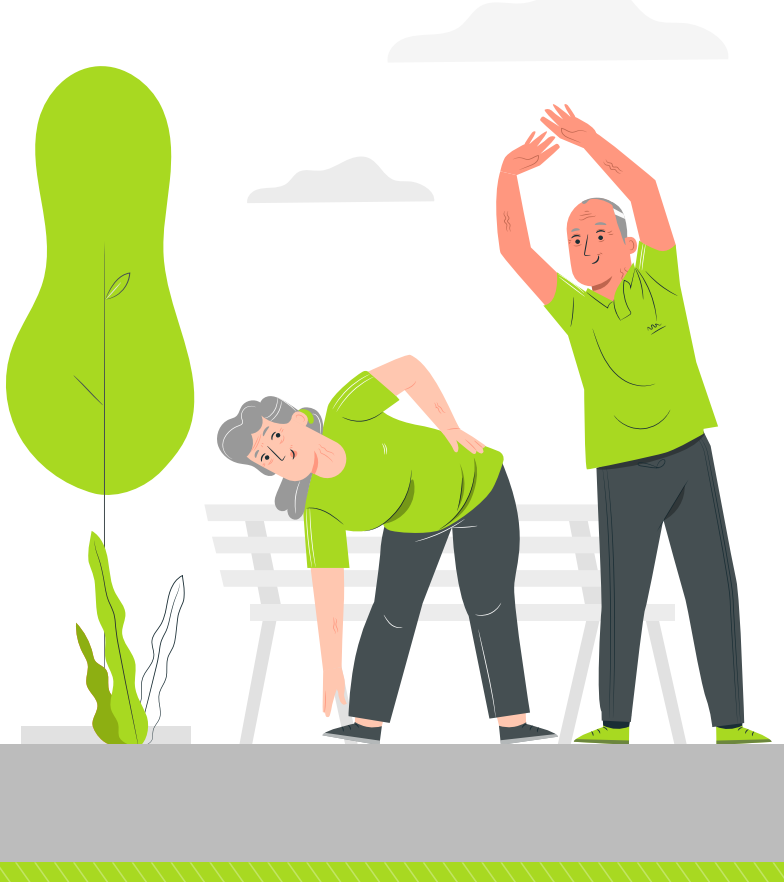
Glücksgefühle durchströmen deinen Körper und schützen so das Herz. Auch die gesündere Ernährung und regelmäßige Bewegung glücklicher Menschen wirken sich positiv auf einen ausgeglichenen Blutdruck aus.

Tipp 5:

Glücklich sein und länger leben

Es gibt weltweit diverse Studien, die offenbaren, dass glückliche Menschen länger leben während unglückliche Menschen ein 14 % höheres Risiko haben, früher zu sterben.

Diese Forschungsergebnisse beschränken sich nicht nur auf Personen, mit guter Gesundheit. Chronisch Kranke, die glücklich sind, leben ebenfalls länger. Es kommt somit tatsächlich auf die Einstellung an.



Tipp 6:

Den Schmerz einfach weglachen

Indem du häufiger lachst, kannst du den Schmerz lindern.

Ärzte haben dieses Phänomen bereits bei Patienten mit Arthritis beobachtet:

Sind die Patienten glücklich und lachen häufig, ist das Schmerzempfinden vermindert.

Ob es dafür biologische Gründe gibt, ist ungewiss. Es könnte eher sein, dass sich eine positive Lebenseinstellung begünstigend auf das subjektive Schmerzempfinden auswirkt. Wer neue Ideen und Gedanken entwickelt, kann besser Strategien erfinden, die von den Schmerzen ablenken.

