

Neben Unterschieden im Verhalten gibt es offenbar noch zwei weitere vermittelnde Mechanismen zwischen Optimismus und Gesundheit.

So zeigen Optimisten bessere physiologische Parameter in Stresssituationen, z. B. günstigere Immunreaktionen, zum anderen werden sie (2) von ihrem sozialen Umfeld positiver wahrgenommen (Scheier et al., 2001).

So weisen Personen mit einem optimistischen Stil günstigere Immunparameter und einen besseren allgemeinen Gesundheitszustand auf.

Ferner sind sie weniger depressiv, sozial besser integriert und verhalten sich im Allgemeinen gesünder.

Optimismus als Überlebensstrategie

Dass es möglicherweise sogar überlebenswichtig sein kann, die auf Dauer schädlichen Stressreaktionen mit Hilfe positiver Gedanken gering zu halten, zeigt eine Studie über Grenzerfahrungen. Der Psychiater Dennis Charney von der Mount Sinai School of Medicine in New York hatte mit seinen Kollegen systematisch etwa 750 Kriegsveteranen interviewt, die während des Vietnam-Kriegs zwischen sechs und acht Jahre lang in Gefangenschaft waren und sich als besonders belastbar erwiesen hatten.

Obwohl viele gefoltert worden waren und Einzelhaft erleben mussten, hatten sie keine posttraumatische Belastungsstörung oder Depression entwickelt. Worin bestand ihr Erfolgsgeheimnis? Dabei stieß Charney auf zehn Eigenschaften, die die Soldaten vom Durchschnitt unterschieden. Als er diese nach der Häufigkeit anordnete, kam er zu einem eindeutigen Ergebnis: Wichtig waren Humor und ein Sinn im Leben. Auf Platz zwei lag Altruismus (Selbstlosigkeit). Und auf dem ersten Platz? Optimismus.

Doch wie werde ich ein Optimist?

Hierfür ein paar einfache Hilfen von mir:

- Lächeln Sie sich jeden Morgen im Spiegel an! Das setzt Glückshormone frei und der Tag beginnt besser.
- Glauben Sie an Ihre Stärke! Was Sie anpacken wird Ihnen auch gelingen!
- Versuchen Sie immer das Positive an jeder Sache zu sehen, die Ihnen begegnet, auch wenn es am Anfang schwer fällt.
- Definieren Sie positive Ziele für Ihr Leben und dies möglichst genau. (Nein gibt es nicht! Also arbeiten Sie dabei nicht mit Aussagen wie: „Ich werde nicht krank“ sondern mit:

„Ich fühle mich wohl und gesund!“)

- Seien Sie in Ihrem Optimismus realistisch und gehen vor lauter Optimismus keine unkalkulierbaren Risiken ein.
- Wenn Ihnen doch mal etwas Negatives passieren sollte, fragen Sie sich, was Sie daraus lernen sollen. (z. B. Rüdiger Dahlke „Krankheit als Weg“)
- Belasten Sie sich nicht ständig mit negativen Gedanken und Informationen von Freunden, Medien und aus dem Internet, das zieht Sie herunter!
- Seien Sie offen für Neues und freuen Sie sich auf die Erfahrungen, die Sie dadurch machen werden. Auch aus vermeintlich negativen Erfahrungen kann man immer etwas Positives lernen!
- Strukturieren Sie Ihr Leben und bauen immer wieder positive Ereignisse ein, die Sie dann auch genießen dürfen.

Wir alle sollten dankbar sein, dass wir hier leben dürfen und auch weiter optimistisch an den Frieden und die Freude denken, denn positive Gedanken verändern die Welt!

Ihr chronischer Optimist

Dr. Dirk Polonius

Quellen: Spiegel-Online, www.franke-stendal.de/WS0910/Bachies-Diff-Persoen/GHF-VL-9-Optimismus.pdf, www.psychotipps.com

„Positiv denken“ - Einfacher gesagt als getan! Oder was tun, wenn der Geist willig ist, doch das Fleisch schwach?

Von Dr. med. univ. Gerlinde Märkl

Man kann es sich noch so oft vornehmen und plötzlich, mitten unter dem Tag, wird einem klar, die gewünschten positiven Gedanken haben sich verabschiedet. Die Kunst „positiv zu denken - ein Ziel der Ganzheitsmedizin“, weil: Gedanken und Gefühle einen enormen und wissenschaftlich nachweisbaren Einfluss auf unsere Gesundheit und unseren Körper haben.

Diese Tatsache konnte in den bahnbrechenden Erkenntnissen der „Psychoneuroimmunologie“ belegt werden und war bereits vor mehreren tausend Jahren in der Traditionellen Chinesischen Medizin bekannt.

Gehirn, Psyche und Immunsystem sind ein Team und beeinflussen sich gegenseitig. DNA-Veränderungen können sogar geschehen.



Der ganze Mensch im Fokus

Die 5-Elemente in Balance - Weg zur Heilung

- **Herz – Feuer:** unser Herz braucht Freude, um den Körper mit aktiven Energien (Blut, Sauerstoff) optimal zu versorgen. Ist der Sitz des Shen (Geist) und der Fürst in der Hierarchie der Organe. „Keep the fire burning“
- **Lunge – Metall:** Die Lunge wird geschwächt durch Trauer und kommt aus dem Rhythmus als Taktgeber im Körper und Wächter über die Immunabwehr.
- **Holz – Leber:** Wut und emotionale Belastungen können die Leber schädigen. Sie ist der Feldherr im Körper und zuständig zur Entwicklung von Zielen und deren Umsetzung.
- **Mitte – Ma/MP:** Sorgen belasten unsere Verdauung und schwächen ihre Klärfunktion, außerdem ist die Informationsflut der heutigen Welt als Bewältigungsproblem der Mitte zu sehen.
- **Niere – Wasser:** Angst, Schreck schwächen die Nieren.

„Sich gut zu fühlen ist für ein langes, gesundes und glückliches Leben essentiell“ (sagt auch Shigeaki Hinohara – Arzt, 103 Jahre alt und Autor zahlreicher Bücher über die Gesundheit und das Altern, St. Lukes International Hospital Tokyo)

„Glückliche Herzen schlagen länger“

Das Phänomen „des gebrochenen Herzens“ wird im Fachjargon „Tako-Tsubo-Kardiomyopathie“ genannt.



Bei starker emotionaler Belastung kann es zu einer Herzinsuffizienz, also einer verminderten Herzleistung, kommen und zwar relativ rasch.

Auf die Gefühle zu achten lohnt sich. So konnte beobachtet werden, dass bei Krebspatienten sehr häufig eine Art Groll, also unterdrückte Wut sich im Unterbewusstsein festgesetzt hatte, bereits Jahre vor Auftreten der Krankheit.

Über 150 Jahre Marien- Apotheke



Eine Verbesserung des individuellen Selbstmanagements kann jederzeit ärztlich begleitet werden:

- Gesunde Ernährung: neues „Ernährungskonzept hoch 3“: modernste Schulmedizin, „genetische Stoffwechselanalyse“, kombiniert mit dem „Erfahrungsschatz der Naturheilkunde“ und der 5-Elementen-Lehre aus der Traditionellen Chinesischen Medizin“ (Dr. Märkl)
- Der positive Einfluss der Akupunktur auf das autonome Nerven- und Immunsystem und dadurch auf die Herzratenvariabilität ist bereits wissenschaftlich und in der Psychoneuroimmunologie nachgewiesen. Optimales Verhältnis Anspannung – Entspannung
- Bewegungsprogramme (exaktaktiv und siehe auch nachfolgender Text von Dr. Jens Hübner)
- Work-Life-Balance
- Freizeitgestaltung
- Soziale Kontakte
- Die Kunst, glücklich zu sein. Letzteres ist eine unabdingbare Folge des ganzheitlichen Gesamtkonzeptes und somit ein solides und festes Fundament für „positives Denken und chronischen Optimismus“.

„Wie deine Erkenntnis ist, so wird auch dein Handeln sein. Was du ändern musst, ist nicht dein Handeln, sondern deine Sichtweise.“ (Zitat: A. de Mello)

Viel Erfolg beim Üben des „positiv Denkens“,

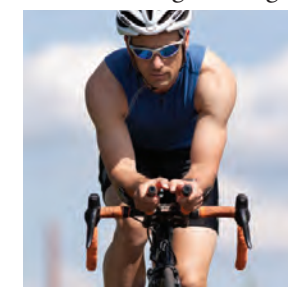
Ihre Dr. Märkl

Glücksfaktor Sport fördert die körpereigene Heilkraft
Von Dr. Jens Hübner

Wer früher krank war oder sich verletzt hatte, bekam von seinem Arzt Schonung verordnet, bei schweren Verlet-

zungen wurde häufig ein Gips angelegt. Heute wissen wir, das war in vielen Fällen falsch! Bei Verletzungen gilt heute eine möglichst kurze Ruhigstellung und frühzeitige Mobilisierung, Bewegungsübungen aktiv und passiv. Das schont das Gelenk und beugt Komplikationen wie Einsteifen vor. Bewegung beschleunigt die Genesung und mildert auch chronische Beschwerden wie bei Gelenkverschleiß.

Aber gerade auch bei Hypertonie, Durchblutungsstörungen, Herz-



Kreislauf Beschwerden, Diabetes usw. gilt nach neuestem Wissensstand, wer krank ist, muss sich körperlich

fordern.

Durch sportliche Aktivität kann unser Körper auf Medikamente verzichten oder deren Dosierung kann zumindest deutlich verringert werden. Das Risiko von Nebenwirkungen wird erheblich gesenkt.

In der Therapie sollte der Sport jedoch auf die Erkrankungen von Bewegungsapparat und Herz-Kreislauf-System abgestimmt sein. Dabei ist eine ganzheitliche Untersuchung von Bewegungsapparat und Herz-Kreislauf durch einen Orthopäden und einen Internisten unverzichtbar.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die bekannteste Indikation für Bewegung als Therapie sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gerade nach überstandem Infarkt wird geraten, möglichst bald mit einem Aufbautraining für das Herz zu beginnen.

TIPP: Dem Patienten hilft bei Ausdauersport die Kontrolle der Belastung durch eine Pulsuhr!

Sport senkt den Blutdruck!

Erhöhte Blutdruckwerte gehören zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sport kann den systolischen Blutdruck um 10 bis 20 mmHg senken.

Für alle, die blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, gilt: Sportliche Aktivität führt zu einer geringeren Arznei-Dosis und somit weniger Nebenwirkungsrisiko.

Ideal sind Ausdauersportarten wie Walken, Laufen, Radfahren und im Winter Skilanglauf.

TIPP: Schwimmen ist weniger geeignet. Der Wasserdruck kann den Blutdruck erhöhen!

Sport hilft bei Durchblutungsstörungen!

Regelmäßiger Sport bremst eine fortschreitende Arterienverkalkung um 40 Prozent. Dies konnte sehr eindrücklich in einer Langzeitstudie mit Männern über 50 bewiesen werden. Die Gruppe, die Ausdauersport betrieb, zeigte gegenüber der Kontrollgruppe, die keinem Ausdauersport nachging, nach sechs Jahren im Ultraschall der Halsschlagader 40 Prozent weniger an Arterienverkalkung. Parallel dazu stieg auch die Ausdauerleistung der sportlichen Männer, während die der inaktiven stetig abnahm.

Diabetes – Sport bewirkt mehr als eine Diät!

Abnehmen galt lange als die wichtigste Maßnahme, um eine beginnende Zuckerkrankheit aufzuhalten. Heute betonen Experten dagegen die Bedeutung von Bewegung gegen Typ-2-Diabetes. Es kommt weniger auf das Körpergewicht an sich an, sondern auf einen aktiven Stoffwechsel: Sport fördert die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin.

TIPP: Für Diabetiker sind Sportarten mit gleichmäßiger Belastung geeignet. Ungünstig sind kurzzeitige Intervallbelastungen, dabei besteht die Gefahr von Unterzucker!