



bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

SENDUNGEN
ZUR ORF-
INITIATIVE

5. + 12. 4.

**Helmi-Kinder-
Verkehrsklub**

7.55 Uhr, ORF eins

Bewusst gesund

17.05 Uhr, ORF 2

5.-13. 4.

**Lazy Town -
Los geht's**

7.00 Uhr (Sa./So.) +
7.30 Uhr (Mo.-Fr.),
ORF eins

**okidoki bewegt -
voll stark!**

7.25 Uhr, ORF eins

7.-11. 4.

okidoki bewegt

6.55 Uhr, ORF eins

**okidoki bewegt -
Let's fetz!**

7.55 Uhr, ORF eins

Frisch gekocht

14.00 Uhr, ORF 2

heute leben

17.30 Uhr, ORF 2

8. 4.

Stöckl live

20.15 Uhr, ORF 2

12. 4.

Hallo okidoki

9.10 Uhr, ORF eins

13. 4.

**Vienna City
Marathon**

8.40 Uhr, ORF eins

Junior Marathon

12.00 Uhr, ORF eins

**Ö-Bild: Urlaub im
Herrgottswinkel**
18.25 Uhr, ORF 2

Weiters: Zahlreiche
und umfassende
Radioberichte in Ö1,
Ö3 sowie TV-Berichte
in ORF SPORT +
sowie den ORF-
Landesstudios und
auf ORF ON, in der
ORF-TVthek und im
ORF TELETEXT.

STAND: 21. 3. 2014
ÄNDERUNGEN
VORBEHALTEN

Heilkraft positiver Gedanken

Wenn für Sie das berühmte Glas stets halb voll statt halb leer ist, dann zählen Sie wohl zu jenen glücklichen Menschen, die sich als Optimisten bezeichnen können. Schon Winston Churchill brachte es auf den Punkt: Ein Optimist sieht in jeder Herausforderung eine Chance, ein Pessimist sieht in jeder Chance eine Herausforderung. Diese positive Grundeinstellung zum Leben, positives Denken und Handeln sowie genügend Sinn für Humor können eine Menge bewirken. Wissenschaftlichen Studien zufolge beeinflusst positives Denken nicht nur unseren Geist, sondern auch den Körper – Optimisten leben anscheinend länger und gesünder.

Gesunder Optimismus. Zu diesem Ergebnis kam auch Madelon Peters, eine experimentelle Psychologin an der Universität Maastricht. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt auf Optimismus – auf einem Gebiet, in dem auch Ärzte Erstaunliches erheben konnten: Optimisten würden sich schneller von Operationen erholen, seltener den Hausarzt brauchen und einen niedrigeren Blutdruck haben. Sie seien weniger schmerzempfindlich, resistenter gegenüber Erkältungsviren und seltener depressiv. Als „ein paar positive Gedanken“ würden Pessimisten dies wohl abtun. Dabei ist tatsächlich nur eine kleine Änderung des Blickwinkels nötig.

Eine Einstellung aber, die der Gesundheit sehr zuträglich ist, wie Studien belegen. Optimisten reagieren gelassener auf Stress, sorgen sich weniger und suchen kreativer nach Lösungen. Ihr Körper produziert weniger Stresshormone, ihr Herzschlag bleibt ruhiger und der Blutdruck niedriger. Werden nun Optimisten mit Problemen konfrontiert, produziert ihr Immunsystem mehr Abwehrzellen. Denn positive Gedanken fördern die inneren Selbstheilungskräfte. Statt sich mit Krankheit und Unwohlsein zu belasten, sollte man sich vorstellen, gesund und leistungsfähig zu sein. Dass innere

Erwartungen tatsächlich positiv wirken, beweist der „Placeboeffekt“: Menschen, die glauben, Pillen mit bestimmter Wirkungskraft einzunehmen, stattdessen aber Pillen ohne jegliche medizinische Wirkstoffe zu sich nehmen, spüren die angeblichen Wirkungen dennoch. Ihre Beschwerden lassen nach – aufgrund der positiven Erwartung.

Optimismus ist lernbar. Studien belegen auch, dass eine optimistische oder pessimistische Lebenseinstellung nur zu etwa 25 Prozent angeboren ist. Kinder schauen sich eine positive Grundeinstellung zum Leben demnach von den Eltern ab. Positives Denken ist aber lernbar. Denn jeder Mensch kann seine körperliche und seelische Gesundheit aktiv fördern. Eine solche Denk- und Handlungsweise nennt man Salutogenese – übersetzt: Gesundungsprozess. Dabei geht es darum, alltägliche Entscheidungen bewusst zugunsten der Gesundheit zu treffen. Statt die eigene Gesundheit passiv an die Medizin abzugeben, sollte sich jeder selbst verantwortlich

fühlen. Körperliche Bewegung als Ausgleich, ein selbstbestimmtes Leben, Humor, Lebensfreude, erfüllende Beziehungen und Sexualität sowie ein ganzheitliches Denken, welches Körper, Geist und Seele mit einschließt, tragen zur Heilung bei.

Obwohl es manchmal schwer sein kann, optimistisch zu bleiben und Ursachen wie Wirkung noch nicht restlos geklärt sind, besteht mit Sicherheit ein positiver Zusammenhang zwischen Optimismus und Gesundheit. Und schaden kann eine Extraportion positiver Gedanken eigentlich nie. ■



SA, 5. 4.,
17.05 Uhr,
ORF 2

**Bewusst
gesund**

ORF TVTHEK

7 Tage zum
Nachsehen auf
TVthek.ORF.at