

Die Erkenntnisse der Glücksforschung

Die Formel für das Glücklichsein

Das Glück ist ein flüchtiges Ding. Und trotzdem oder gerade deswegen befassen sich Philosophen, Soziologen, Neurologen und selbst Wirtschaftswissenschaftler mit der Frage, wie man das Glück fassen und es sich vielleicht sogar erarbeiten kann. Trotz aller unterschiedlichen Ansätze haben sich inzwischen Faktoren herauskristallisiert, die ein glückliches Leben fördern.

Die schlechte Nachricht: Nach den Erkenntnissen der Gehirnforscher ist Glücklichsein zu 50 Prozent eine Sache der Gene. Die Glückspilze, deren Gehirne genug Serotonin und Dopamin ausschütten, besitzen die Fähigkeit, Glück zu empfinden. Die Pechvögel, deren Biochemie nicht stimmt, neigen zu Unzufriedenheit, Pessimismus und Suchtverhalten auf der Suche nach dem „Kick“.

frieden und glücklich machen können. Wer soziale Kontakte und Hobbies pflegt, sich für das Gemeinwohl einsetzt, im Hier und Jetzt lebt, sich über kleine Dinge freut, sich realistische Ziele setzt und einen Sinn in seinem Leben sieht, schafft gute Voraussetzungen für das Glück.



Foto: Herby (Herbert) Me/fotolia

Wer „Schwein hat“ und auf der Wiese ein vierblättriges Kleeblatt findet, ist ein echter „Glückspilz“.

Macht Geld glücklich?

Das Geld nicht glücklich macht, ist eine alte Weisheit, die nur bedingt stimmt. Ohne Geldsorgen zu leben ist auf jeden Fall eine wichtige Grundlage, um zufrieden zu sein. Menschen, die sich als glücklich

bezeichnen, sind weniger oft krank und leben länger. Eine neue Studie hat herausgefunden, dass schon die subjektive Einschätzung, arm zu sein, die Gesundheit beeinträchtigt. Das gefühlte Wohlbefinden steigt proportional mit dem zur Verfügung stehenden Geld. Mit 5000 Euro netto im Monat ist allerdings eine Grenze erreicht, darüber steigt laut Glücksforscher Professor Karlheinz Ruckriegel die Zufriedenheit nicht weiter an.

liegt auf Platz 26. Ein ausschlaggebender Grund dafür, dass sich Menschen trotz materieller Absicherung nicht glücklich fühlen, ist das Vergleichen mit anderen. Leider wird gerade das in den Wohlstandsländern durch Medien und Wirtschaft propagiert. Werte wie Wachstum, Wettbewerb und Konsum fördern Sozialneid und damit Unzufriedenheit. Insofern ist Glück auch eine gesellschaftspolitische Angelegenheit. Bhutan, ein kleiner Staat im Himalaya, hat das schon vor Jahren in Angriff genommen: Das Bruttoinlandsprodukt wurde zum Verfassungsziel erklärt und ein Ministerium für Glück gegründet.

Werte und Sozialneid

Dass Wohlstand nicht automatisch glücklich macht, zeigt auch der internationale Vergleich. Im World Happiness Report 2013 belegen die USA Platz 17, Deutschland

liegt auf Platz 26. Ein ausschlaggebender Grund dafür, dass sich Menschen trotz materieller Absicherung nicht glücklich fühlen, ist das Vergleichen mit anderen. Leider wird gerade das in den Wohlstandsländern durch Medien und Wirtschaft propagiert. Werte wie Wachstum, Wettbewerb und Konsum fördern Sozialneid und damit Unzufriedenheit. Insofern ist Glück auch eine gesellschaftspolitische Angelegenheit. Bhutan, ein kleiner Staat im Himalaya, hat das schon vor Jahren in Angriff genommen: Das Bruttoinlandsprodukt wurde zum Verfassungsziel erklärt und ein Ministerium für Glück gegründet. *bg*

Zitate

Nicht glücklich ist, wer nicht glücklich zu sein glaubt.
(Publius Syrus, ca. 90-40 v. Chr.)

Das Glück ist kein leichtes Ding. Nur sehr schwer finden wir es in uns und anderswo gar nicht.
(Nicolas Chamfort, 1741-1794)

Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.
(Sören Kierkegaard, 1813-1855)

Zähneknirschen und Schnarchen sind weit verbreitet

Nächtliche Ruhestörung im Schlafzimmer

Ein Drittel der Deutschen schnarcht nachts, jeder Zehnte knirscht mit den Zähnen. Wer was macht, ist auch eine Geschlechterfrage. 60 Prozent der Schnarcher bei den über 60-Jährigen sind Männer. Bei den nächtlichen Zähneknirschern handelt es sich mit 80 Prozent um Frauen zwischen 30 und 45 Jahren.

Hauptursache für nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus) ist Stress. Der tagsüber unterdrückte Ärger und Frust wird nachts zwischen den Zähnen zermalmt. Frauen neigen eher dazu, die Zähne zusammenzubeißen, statt ihren Ärger herauszulassen. Deshalb stellen sie den Hauptanteil der Zähneknirscher. Verspannungen oder Schmerzen in Kopf und Kiefer sowie kaputte, empfindliche Zähne sind die Folge.

Vorübergehende Abhilfe schafft eine individuell angepasste Zahnschiene, die den Kiefer entspannt. Völlige Abhilfe schafft nur der Abbau des Stress, entweder mit Entspan-

nungstechniken oder gar durch eine Psychotherapie.

Ein anderes, weitverbreitetes nächtliches Übel ist das Schnarchen. Es ist überwiegend die Domäne der Männer. Die Rachenmuskulatur ist so sehr entspannt, dass Gaumensegel und Zäpfchen flattern und dabei Geräusche produzieren. Die Lautstärke eines Presslufthammers erreichen. Hauptursache neben organischen Gründen wie z. B. Nasenpolypen sind Alkohol und Übergewicht. Wer Alkohol, Zigaretten und

Schlaftabletten vor dem Schlafengehen meidet und nicht auf dem Rücken schläft, vermindert die Wahrscheinlichkeit, zu Schnarchen. Ein bewährtes Mittel des schlaflosen Partners ist es, den Schnarcher anzustoßen, bis er sich auf die Seite dreht und hoffentlich ruhig ist. Gemein, aber wirksam ist auch ein Tennisball, der am Pyjamarückenteil befestigt wird und das Auf-dem-Rücken-Liegen verhindert.

Schnarchen ist für den Verursacher nicht gesundheitsschädlich

Gesundheitsschädlich ist Schnarchen für den Verursacher nicht. Gefährlich wird es erst, wenn der Atem zwischendurch kurz aussetzt. Die sogenannte Schlafapnoe kann unbehandelt



Foto: drubig-photo/fotolia

Nächtliche Szene im Schlafzimmer: Während er entspannt schnarcht, kriegt sie kein Auge zu.

zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen und erhöht tagsüber die Unfallgefahr durch den Schlafmangel. Als erfolgreiche Hilfe für schwere Fälle hat sich eine Atemmaske erwiesen,

die den Patienten nachts mit Raumluft beatmet. Wer das als zu unbequem ablehnt, dem bleiben nur operative Maßnahmen, die nicht immer zum Erfolg führen. *bg*

Anzeige

KÖNIGSHOF
KURHOTEL

Bad Füssing - das bedeutet Gesundheit, Wohlbefinden und beste Unterhaltung. Verbringen Sie einen herrlichen Urlaub im Hotel Königshof und lassen Sie sich in Bad Füssings größter Therme, dem Johannesbad, in wohlig warmem Thermalwasser (13 Innen- & Außenbecken) treiben...

Schnupperwoche

- 7 x Übernachtung im DZ HP inkl. Tischgetränke
- tgl. Johannesbad Therme
- 3 x Massage
- 2 x Wassergymnastik-Gruppe
- Kostenfreier Bustransfer vom/zum Johannesbad

ab 499,00 €
pro Person/Woche zzgl. Kurtaxe; EZ-Aufschlag 100 €

Haustür-abholung möglich. Wir beraten Sie!

Kostenlose Info & Buchung: 0800 734 2000
Johannesbad Hotels Bad Füssing
+49 (0) 85 31 23-29 09
info@johannesbad-hotels.de
www.johannesbad-hotels.de