Ressort: Gesundheit

Ihr Glück liegt Ihnen im Blut

Keine Sorgen - ein längeres Leben

Leverkusen, 03.04.2021, 12:37 Uhr

GDN - Nun wissen Sie es auch: Geht es Ihnen finanziell gut, wird es auch Ihrer Gesundheit gut gehen. Das haben Wissenschaftler herausgefunden. Denn nur wer wirklich keine Sorgen hat, kann auch länger leben. Das glauben Sie nicht? Sind Sie glücklich, ist es auch Ihr Hormonhaushalt.

Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt und lassen sich Blut abnehmen, kann er anhand des Cortisolspiegels herausfinden, ob es Ihnen gut geht oder ob Sie gestresst sind. Cortisol ist ein Stresshormon. In der Studie konnten Wissenschaftler nachweisen, dass Menschen die glücklich sind, 32,1 Prozent weniger Cortisol im Blut haben. Der Gegenpart waren Menschen, die offensichtlich nicht sorgenfrei durch das Leben gehen konnten. Experten kennen den sogenannten Happiness-Faktor. Beispielsweise leiden Menschen, die einen erhöhten Cortisolspiegel haben, unter hohem Blutdruck. Das Immunsystem kann dadurch immer schwächer werden und einige Menschen leider auch deshalb unter Depressionen und unter Diabetes. Quelle: Bruce S. McEwen, The Rockefeller University.

Was Glück ausmacht

Was macht denn das Glück und die Sorglosigkeit eines Menschen aus? Ist es das Geld oder die Gesundheit? Nehmen Sie sich doch einfach einmal etwas Zeit, und versuchen Sie es für sich herauszufinden. Leider stehen so viele Menschen unter Druck, dass sie noch nicht einmal dafür Zeit aufwenden. Vor allen Dingen, wenn es der finanzielle Druck ist. Denn genau dieser kann krank machen. Lassen die finanziellen Schwierigkeiten nach, sinkt auch tatsächlich der Cortisolspiegel. Es kommt auch nicht darauf an, ob Sie Millionen auf dem Konto haben. Es kommt darauf an, ob Sie mit Ihren finanziellen Mitteln, die Ihnen monatlich zur Verfügung stehen, gut auskommen.

Andrew Oswalds ist Wirtschaftswissenschaftler in Massachusetts und hat über 15.000 Probanden befragt, ob sie an einem hohem Blutdruck leiden. Ebenso wurde der Zufriedenheitswert im Leben hinterfragt. Für den Wissenschaftler ist der Blutdruck ein Happiness-Faktor, und Menschen beispielsweise in Schweden und Dänemark sind glücklicher als in Deutschland oder in Portugal. Ebenso gibt es genügend Statistiken darüber, dass Armut der Gesundheit schadet. Das ist nicht schwer nachzuvollziehen. Die Weltkarte des Glücks zeigt es deutlich. Die Top drei der glücklichsten Nationen: Dänemark, Schweiz, Österreich. Deutschland liegt auf dem 37. Platz. Am unglücklichsten ist Zimbabwe, Burundi und der Kongo.

Resümee

Die Schwierigkeit bei den vielen Studien ist die subjektive Einstellung der Menschen. Glück und Zufriedenheit sind nicht objektiv genug, damit die Umfragen in den Studien gefestigt werden können. Müssen Studien nicht immer objektiv sein? Wichtig ist jedoch, dass eine Menge Faktoren bei der Suche des Glücks vorliegen sollten. Am Anfang ist die Zufriedenheit sinnvoll, um die Spitzen des Erfolgs - das Glück - wertschätzen zu können. Denn das heißt, dass Sie sich verwirklichen können und somit einiges tun können, was Sie möchten. Sie haben einen Standard im Leben erreicht, der Sie zufrieden macht. Dazu gehören finanzielle Sicherheit, Gesundheit und Stabilität.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123497/ihr-glueck-liegt-ihnen-im-blut.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Iris Gödecker

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619