

„Glück und Gesundheit“ – Aufruf an Politik, Gesundheitskassen, Mediziner und an uns alle

Der wissenschaftlich bewiesene Zusammenhang sollte stärker berücksichtigt werden

Die Suche nach Glück und Wohlbefinden geht für viele Menschen heute einher mit der Suche nach neuen Orientierungen in einer Welt der großen Veränderungen und Unübersichtlichkeiten. Das alltägliche „Experiment Leben“ hat eine neue kulturelle Dimension bekommen.

Führende Mediziner, Soziologen und Psychologen rufen auf zu „TATEN, DIE GLÜCKLICH UND ZUFRIEDEN MACHEN“ und die gilt es zu fördern, wie es Prof. Dr. Ruut Veenhoven, Sozialpsychologe und Happiness-Forscher von der Erasmus-Universität, Rotterdam, empfiehlt.

Er erforscht seit Jahren das Zusammenspiel von Glück und Gesundheit. Seine 30 Einzelstudien bestätigen:

- Glücklich sein schützt konkret vor Herzinfarkten, Infekten und Diabetes
- Auch vor Depression
- Wenn Menschen bereits schwer krank sind, verlängert ein positiver Gemütszustand nicht das Leben, wohl aber die Lebensqualität.

Und Prof. Dr. Ruut Veenhoven fordert außerdem:

„Eine Gesellschafts- und Gesundheitspolitik, bei der das Glücksempfinden des Einzelnen gestärkt wird. Dafür können Menschen informiert, trainiert und angeleitet werden, sich glücklich zu fühlen.“

Die irrige Auffassung, eine Steigerung des Glücksbefindens sei nicht möglich, basiert auf fehlerhaften Theorien über die Natur des Glücks, so Prof. Ruut Veenhoven. Mehr über seine Forschungen:

<https://www.coca-cola-deutschland.de/stories/prof-ruut-veenhoven>

„Glücklichsein kann man lernen“, so Frau Dr. Sonja Lyubomirsky, eine der führenden Glücksforscherinnen aus der Positiven Psychologie, die außerdem erforscht hat, dass glückliche Menschen gesünder, kreativer, geselliger und um ein Vielfaches erfolgreicher sind. Und um Jahre älter werden, mit einer stabilen Gesundheit.

<https://www.blueprints.de/glueck/wie-sie-gluecklicher-werden.html>

Tobias Esch, Professor für Integrierte Gesundheitsversorgung und –förderung hat seine Erkenntnisse in dem Buch „Die Neurobiologie des Glücks“, das im Jahr 2013 auf Platz eins der Medizin-Bestsellerliste in Deutschland stand, weitergegeben. Er schreibt:

„Glück senkt den Stresslevel und stärkt die Immunabwehr.



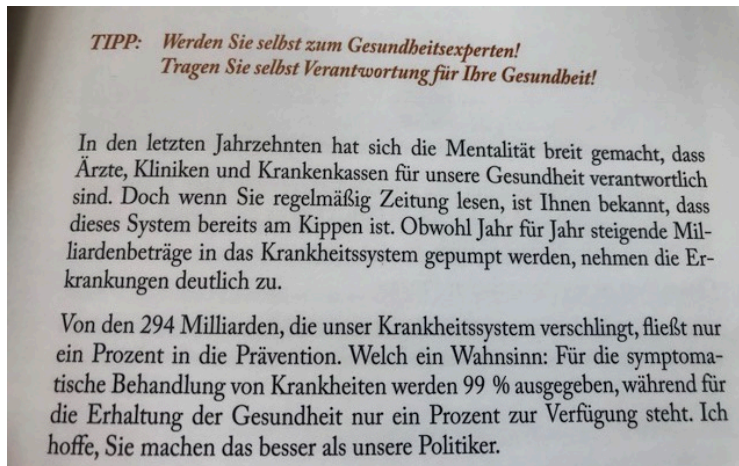
Außerdem schütten glückliche Menschen geringere Mengen des Stresshormons Cortisol aus, bekommen seltener Diabetes, Bluthochdruck und Herzinfarkte. So leben glückliche Menschen länger (ein „glückliches Leben“ korreliert, je nach herangezogener Studie, mit einer um 5-10 Jahre höheren Lebenserwartung), sie werden seltener krank, erkranken weniger schwer und/oder werden schneller wieder gesund“, so Professor Esch. Über Selbstheilungskräfte mehr in:

<https://www.youtube.com/watch?v=PqpwBFQyYB0>

Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Glück und Gesundheit, so Professor Frey (www.bsfrey.ch). Er sagt: „Glück wirkt sich positiv auf den Körper aus. Wer glücklich ist, der lebt gesünder und auch länger.“

Der bekannte Arzt, Fernsehmoderator und Autor Dr. Eckart von Hirschhausen sagt: „**Glück ist ein Geisteszustand, darum kann man sich entscheiden, glücklich zu sein, bzw. man kann es lernen.**“
<http://www.humorhilftheilen.de>

Die wissenschaftlichen Ergebnisse auf einen Blick - und vieles mehr – finden Sie in:
<http://www.humanhappiness.de/glueck-wohlbefinden/glueck-gesundheit/>



GlücklichSein ist Prävention pur für die Gesundheit

Auszug aus dem Bestseller-Buch
"Gesund werden - gesund
bleiben" von Reiner Otto Schmid.
Verlag Ernährung & Gesundheit,
Inning am Ammersee.
ISBN 978-3-927676-20-6

„Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“

(Voltaire, französischer Lyriker und Philosoph)

Mehr über Glück & Gesundheit in:

<http://www.gluecksforschung.de/Langlebigkeit.html>

<http://www.gluecksforschung.de/tunnel00.htm>

<http://www.humorhilftheilen.de/wissenschaft/wissenschaftliche-forschung/>

Aus den genannten Gründen –und vielen anderen mehr - haben wir ein ganzheitliches Zukunftsmodell „**Lebens- und Glückskultur Deutschland – Lebensqualität in einer neuen Dimension**“ mit verschiedenen Persönlichkeits- und Glücksförderprojekten entwickelt.

<http://www.humanhappiness.de/leistungen-ziele/lebens-glueckskultur/>

Ein wichtiger „Baustein“ daraus ist ein „**GLÜCKsLehrpfad - Inspirationen für ein erfülltes Leben® - mit den Kräften der Natur**“, der jetzt in Mittelfranken, im wunderschönen Landschaftspark Schloss Dennenlohe am Rande des Fränkischen Seenlands entstanden ist. Es ist eine erste derartige Einrichtung in Deutschland, womöglich in ganz Europa, und sie basiert auf der Positiven Psychologie mit der wissenschaftlichen Glücksforschung, der Neurobiologie, den Erkenntnissen der Natursoziologen sowie der Naturphilosophen, die uns alle sagen:

„Die Natur fördert unser Lebensglück, unsere Freude und unser Wohlbefinden in einer Weise und einer Effizienz, wie es sonst kaum jemand kann“.

Ganzheitlich betrachtet, ist das Konzept „GLÜCKsLehrpfad“ mit dem Begleitbuch ein Trio, bestehend aus:

LebensBeratung

+ GlücksFörderung

+ PersönlichkeitsEntwicklung

Mit dem Ergebnis: **Ein freudvolles, erfülltes Leben. Mit einer hohen Lebensqualität.**

Mehr über den Glückslehrpfad in Mittelfranken: <https://www.humanhappiness.de/aktuelles/>

Was zeichnet glückliche Menschen aus – auch im Beruf? Warum ist eine Gesellschaft mit glücklichen Menschen so wichtig?

Einzelheiten zu diesen wichtigen Fragen entnehmen Sie bitte diesem Dokument:

http://www.humanhappiness.de/wp-content/uploads/2017/02/Was_verstehen_wir_unter_GLUECK_und_was_zeichnet_glueckliche_Menschen_aus.pdf

Warum ist dieses Konzept außerdem so wichtig und dringend?

Die Wichtigkeit und Dringlichkeit für eine neue Lebens- und Glückskultur und ein Umdenken in der Wirtschaft macht der Aufruf leitender Ärzte der **Heiligenfeld-Klinik, Bad Kissingen**, über die besorgniserregende psychosoziale Lage deutlich: <http://www.aufruf-zum-leben.de>

Wenn Depression die häufigste seelische Störung überhaupt und auch die teuerste ist, weil sie vielen Menschen das Leben durch Suizid und **der Wirtschaft und Gesellschaft Milliarden kostet**, dann muss umgedacht werden.

Beim UN-World-Happiness-Report liegt Deutschland trotz hohem Bruttosozialprodukt und florierender Wirtschaft immer im Mittelfeld – warum?

Die Spitzenreiter im World Happiness-Report und weitere Informationen zum GLÜCK finden Sie hier: <http://www.humanhappiness.de/aktuelles/>

Krankheitskosten könnten spürbar gesenkt werden

Wenn der „Zusammenhang Glück & Gesundheit“ stärker beachtet und gefördert werden würde, könnten die Krankheitskosten spürbar reduziert werden, sagen uns die Experten. <http://www.humanhappiness.de/glueck-wohlfinden/glueck-gesundheit/>

Ein Glückslehrpfad (sie sollen auch in anderen Regionen entstehen) stellt nicht nur eine wirtschaftliche Wertschöpfung für die Region und für den Tourismus dar, sondern auch eine ideelle Wertschöpfung, weil glückliche, selbstbewusste sowie sinn- und wertorientierte Menschen auch Multiplikatoren für Mitmenschlichkeit, Empathie und Lebensfreude sind. Der Einzelne wie die Gemeinschaft gewinnen dabei, etwa

- in Form des Zugewinns an menschlicher Reife
- durch die Erfüllung eines Lebenstraums
- als Gefühl einer inneren Bereicherung
- als Bewusstsein eines selbstlosen Dienstes an der menschlichen Gemeinschaft/Gesellschaft

Ausführliches über den Glückslehrpfad und auch über die Art der Zusammenarbeit:

<https://www.humanhappiness.de/leistungen-ziele/lebens-glueckskultur/>

Wir würden uns freuen, wenn Sie dieses Förderprojekt –und viele weitere- für Glück, Lebensfreude und Wohlbefinden im Interesse der Menschen unterstützen würden.

Glücks-Grüße aus Forchheim

Roland Betz

Akademie LebensGLÜCK

Brücken bauen für eine lebenswerte Zukunft

Beratung - Coaching - Vorträge

- Persönlichkeits-, Glücks- und Gesundheitsförderung
- Lebens- und Glückskultur in Wirtschaft & Gesellschaft

ROLAND BETZ

Klosterstraße 5

91301 Forchheim

Telefon 09191-9790300 mobil 0151-53932851

info@humanhappiness.de

www.humanhappiness.de

Ust-ID Nummer DE280873141

**„Glücklichsein ist wie Geigespielen,
man muss es immer wieder üben“**

