



Spektrum  
AKADEMISCHER VERLAG

Sachbuch

Gustave-Nicolas Fischer Virginie Dodeler

# Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen

Auswirkungen der Psyche  
auf die Gesundheit

 Springer Spektrum

Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen

## **Weitere experimentelle Streifzüge in die Psychologie mit Lebenspraxisbezug:**

Serge Ciccotti, Hundepsychologie, ISBN 978-3-8274-2795-3

Serge Ciccotti, 150 psychologische Aha-Experimente,  
ISBN 978-3-8274-2843-1

Sylvain Delouvé, Warum verhalten wir uns manchmal merkwürdig und unlogisch?, ISBN 978-3-8274-3033-5

Gustave-Nicolas Fischer/Virginie Dodeler, Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen, ISBN 978-3-8274-3045-8

Alain Lieury, Ein Gedächtnis wie ein Elefant?,  
ISBN 978-3-8274-3043-4

Jordi Quoidbach, Glückliche Menschen leben länger,  
ISBN 978-3-8274-2856-1

Gustave-Nicolas Fischer  
Virginie Dodeler

# Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen

Auswirkungen der Psyche auf die  
Gesundheit

Aus dem Französischen übersetzt von Jutta Bretthauer



Springer Spektrum

Gustave-Nicolas Fischer  
Universität de Metz, France

Virginie Dodeler  
Universität Rennes 2, France

ISBN 978-3-8274-3045-8  
DOI 10.1007/978-3-8274-3046-5

ISBN 978-3-8274-3046-5 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Spektrum

Übersetzung der französischen Ausgabe: *Pourquoi votre tête soigne-t-elle votre corps* von Gustave-Nicolas Fischer und Virginie Dodeler, erschienen bei Dunod Éditeur S. A. Paris, © Dunod, Paris, 2011.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

*Planung und Lektorat:* Marion Krämer, Bettina Saglio

*Redaktion:* Dipl. Psych. Renate Neuer

*Einbandabbildung:* Laurent Audouin

*Einbandentwurf:* wsp design Werbeagentur GmbH, Heidelberg

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Spektrum ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media.  
[www.springer-spektrum.de](http://www.springer-spektrum.de)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	XI
<b>1 Gesundheit im Alltag</b> .....	1
1 Sag mal, Papa, was bedeutet eigentlich „gesund sein“? .....	3
2 Warum ist es besser, das Glas halb voll zu sehen als halb leer? .....	5
3 Wussten Sie, dass Sex gut für die Gesundheit ist? ...	8
4 Macht uns Mozarts Musik intelligenter? .....	12
5 Warum geht uns bei unserer Lieblingsmusik das Herz auf? .....	14
6 Warum sollten Sie sich vorzugsweise links neben den Mann setzen, den Sie verführen möchten? .....	17
7 Warum ist ein geiziger Milliardär weniger glücklich als ein großzügiger Habenicht – oder: macht Geld glücklich? .....	20
8 Warum hat Lucky Luke das Rauchen aufgegeben? .....	24
9 Schaden Videospiele der Gesundheit Ihrer Kinder? .....	27
10 Warum sind die Chancen gesund zu bleiben nicht für alle gleich? .....	30
11 Warum ist es besser, reich und gesund als arm und krank zu sein? .....	33

<b>2</b>	<b>Zufriedenheit mit dem eigenen Körper</b> . . . . .	37
12	Finden sich Frauen wirklich zu dick? . . . . .	38
13	Wussten Sie, dass junge Mädchen mit ihrer Figur zufriedener sind, wenn sie einen festen Freund haben? . . . . .	42
14	Ist Ihr Freund aufrichtig, wenn er sagt: „Du bist doch gar nicht so dick, mein Schatz!“? . . . . .	43
15	Warum haben Frauen, die sich zu dick finden, weniger Vergnügen im Bett? . . . . .	47
<b>3</b>	<b>Verhalten und Gesundheit</b> . . . . .	49
16	Sind Männer in Gegenwart einer schönen Frau risikobereiter? . . . . .	50
17	Warum ist jemand, der sich hässlich findet, gefährdeter, an Bulimie oder Magersucht zu erkranken? . . . . .	55
18	Warum essen Sie während einer Schlankheitsdiät tendenziell mehr? . . . . .	57
19	Ist ein gebräunter Teint ein Zeichen für Gesundheit? . . . . .	61
20	Warum sitzen Sie im Bikini und ohne Sonnencreme am Strand beim Picknick, obwohl Sie wissen, dass das schädlich ist? . . . . .	64
<b>4</b>	<b>Umwelt und Gesundheit</b> . . . . .	67
21	Warum sollte man besser nicht in einem Keller wohnen? . . . . .	68
22	Warum ist es sinnvoll, einem Kranken Blumen zu schenken? . . . . .	75
23	Warum tut bei Stress ein Spaziergang im Park gut? . . . . .	79
24	Warum sollte man nicht zu zwölf in einem kleinen Apartment wohnen? . . . . .	82
25	Warum sollte ein Patient im Krankenhaus stets Ohropax dabei haben? . . . . .	85

<b>5</b>	<b>Umgang mit Schmerz</b> . . . . .	91
26	Warum ist die Behandlung beim Zahnarzt weniger schmerzhaft, wenn dabei Musik läuft? . . .	92
27	Warum tut Fluchen gut, wenn man sich mit dem Hammer auf den Daumen geschlagen hat? . . . . .	99
28	Wussten Sie, dass es weniger weh tut, wenn Ihnen jemand aus Versehen auf den Fuß tritt, als wenn es absichtlich geschieht? . . . . .	102
29	Warum tut es Ihnen weh, wenn Sie sehen, wie ein anderer sich verletzt? . . . . .	105
<b>6</b>	<b>Placeboeffekt</b> . . . . .	109
30	Warum hilft ein Himbeersaft bei Kopfschmerz genau so gut wie ein Aspirin? . . . . .	110
31	Ist ein Generikum weniger wirksam als das Original? . . . . .	115
32	Stimmt es, dass ein teures Medikament auch besser wirkt? . . . . .	119
33	Warum haben Tabletten nicht alle dieselbe Farbe? . . . . .	124
34	Sind Sie eher der Kapsel- oder der Tablettentyp? . . . . .	128
35	Warum sollten Sie Ihrem Kind zeigen, dass es gar nicht weh tut, ein Pflaster abzureißen? . . . . .	131
<b>7</b>	<b>Risikofaktoren und Prävention</b> . . . . .	137
36	Warum glauben wir, das Unglück treffe immer nur die anderen? . . . . .	139
37	Warum glaube ich, weniger gefährdet zu sein als mein Kollege? . . . . .	142
38	Warum hat ein Einstein bessere Aussichten als Hein Blöd, nicht an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken? . . . . .	146



## VIII Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen

- 39 Warum fühlen Sie sich nach einer beruhigenden Diagnose nicht immer erleichtert? ..... 150
- 40 Warum mögen Krebszellen keinen Kohl?..... 152
- 41 Warum sind manche Frauen eher bereit, Krebsvorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen, als andere? ..... 156
- 42 Warum werden wir krank? ..... 159
- 43 Warum schwächt Stress die Abwehrkräfte unseres Körpers?..... 162
- 44 Werden Sie eher krank, wenn Sie gestresst sind?..... 166
- 45 Warum wird ein Mensch herzkrank?..... 170

### 8 Umgang mit Krankheit. .... 175

- 46 Warum fühlen Sie sich nach einem Arztbesuch gleich besser? ..... 177
- 47 Warum sollten Sie die Anweisungen Ihres Arztes befolgen?..... 180
- 48 Ist nach einem Herzinfarkt ein besseres Leben möglich?..... 182
- 49 Können Frauen nach einer Brustkrebsbehandlung noch ein erfülltes Sexualleben haben?..... 184
- 50 Warum sollte man auch bei einer schweren Krankheit den Kopf nicht hängen lassen? ..... 188
- 51 Warum sollten Krebspatienten psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen?..... 191

### 9 Soziale Unterstützung ..... 197

- 52 Warum lässt sich eine schwierige Situation besser meistern, wenn uns ein Freund zur Seite steht? ..... 199
- 53 Wie können Ihnen Ihre Mitmenschen am besten helfen, wenn es Ihnen schlecht geht?..... 202
- 54 Wussten Sie, dass Menschen in Notsituationen manchmal gern auf Ihren Trost verzichten würden?..... 205

55	Warum leiden Sie weniger, wenn Sie das Foto Ihres Liebsten betrachten? . . . . .	208
56	Warum lieber einen Hund anschaffen als eine Katze? . . . . .	211
57	Wussten Sie, dass Sie mehr frieren, wenn Sie allein sind? . . . . .	216
58	Warum sollten Sie Ihre Großmutter regelmäßig besuchen? . . . . .	219
59	Wie Kater Oscar Sterbenden letzten Trost spendet. . . . .	223
<b>Literatur</b> . . . . .		229
<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .		257

# Einleitung

„Hauptsache, man ist gesund!“ Ist von Gesundheit die Rede, fühlt sich jeder angesprochen. Man denkt sofort an sein körperliches Befinden, daran, ob es einem gut geht und ob man sich wohl fühlt in seiner Haut.

Seit einigen Jahren nun bringen wissenschaftliche Untersuchungen aus dem Bereich der Psychologie, die der breiten Öffentlichkeit noch wenig bekannt sind, ganz neue Aspekte der Gesundheit ans Licht: Sie ist nämlich weit mehr, als nur die Tatsache, sich fit zu fühlen, seinen Körper zu pflegen und jung bleiben zu wollen. Gesundheit bedeutet auch, im Einklang mit sich und mit den anderen zu leben. Bereits die Mediziner und die Dichter der Antike hatten festgestellt, dass sich Gesundheit vor allem in einem Zustand der Harmonie von Körper und Geist äußert, und deshalb schrieb der Dichter Juvenal Ende des ersten Jahrhunderts n. Chr.: „Beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei“. (*Mens sana in corpore sano*, Juvenal, Satiren).

Heute zeigt die neue Fachrichtung der Gesundheitspsychologie auch, dass psychosoziale Aspekte sowohl für den Erhalt unserer Gesundheit als auch für den Ausbruch und den Verlauf von Krankheiten sowie für die Art und Weise, wie wir mit ihnen

umgehen, eine wichtige Rolle spielen. Gesundheit ist also keineswegs nur eine Frage der Zellen und der Gene.

In diesem Buch möchten wir dem Leser etliche wissenschaftliche Untersuchungen vorstellen, die sich unter dem Blickwinkel der Psychologie mit den wichtigsten Facetten der Gesundheit befassen. Wir haben uns dafür entschieden, diese Forschungsarbeiten in folgende Themenbereiche zu untergliedern: 1) Gesundheit im Alltag; 2) Zufriedenheit mit dem eigenen Körper; 3) Verhalten und Gesundheit; 4) Umwelt und Gesundheit; 5) Umgang mit Schmerz; 6) Placeboeffekt; 7) Risikofaktoren und Prävention; 8) Umgang mit Krankheit und 9) soziale Unterstützung.

Die meisten dieser wissenschaftlichen Arbeiten wurden in englischen oder amerikanischen Fachzeitschriften veröffentlicht, zu denen die große Öffentlichkeit nicht unbedingt Zugang hat. Deshalb stellen wir sie hier auf gut lesbare und verständliche Art vor. Sie liefern Ihnen Basisinformationen, die zwar weder vollständig noch umfassend sind, aber wichtige Aspekte der Gesundheit hervorheben. Sie dienen also in erster Linie einem pädagogischen Zweck: Wir möchten eine große Leserschaft mit interessanten und seriösen Untersuchungen aus dem Bereich der Gesundheitspsychologie bekannt machen, und das auf ernsthafte, zugleich aber vergnügliche Weise.

Bei der Lektüre dieses Buches wird sich Ihre Vorstellung von Gesundheit mit Sicherheit verändern, und Sie werden vielleicht besser verstehen, dass Gesundheit zwar unser höchstes Gut ist, dass wir aber für ihren Erhalt auch etwas tun müssen. Eine gesunde Lebensführung ist wichtig, aber wir müssen auch unsere psychischen Kräfte mobilisieren, um all den Fährnissen unseres Lebens begegnen zu können. In diesem Buch finden Sie die richtigen Antworten auf die Frage, wie man am besten fit bleibt und seine Gesundheit stärkt.

# 1

## Gesundheit im Alltag



## 2 Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen

### Inhalt

1	Sag mal, Papa, was bedeutet eigentlich „gesund sein“? . . .	3
	Unsere Vorstellungen von Gesundheit . . . . .	3
	Fazit . . . . .	5
2	Warum ist es besser, das Glas halb voll zu sehen als halb leer? . . . . .	5
	Optimismus und seine Auswirkung auf die Gesundheit . .	5
	Fazit . . . . .	8
3	Wussten Sie, dass Sex gut für die Gesundheit ist? . . . . .	8
	Sex und seine Auswirkung auf die Gesundheit. . . . .	8
	Fazit . . . . .	12
4	Macht uns Mozarts Musik intelligenter? . . . . .	12
	Musik und ihre Auswirkung auf die kognitive Leistungsfähigkeit . . . . .	12
5	Warum geht uns bei unserer Lieblingsmusik das Herz auf? . . . . .	14
	Musik und ihre Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System . . . . .	14
6	Warum sollten Sie sich vorzugsweise links neben den Mann setzen, den Sie verführen möchten? . . . . .	17
	Asymmetrie des Gesichts und Gesundheit. . . . .	17
	Fazit . . . . .	19
7	Warum ist ein geiziger Milliardär weniger glücklich als ein großzügiger Habenicht – oder: macht Geld glücklich? . . . . .	20
	Großzügigkeit und ihre Auswirkung auf Glück und Gesundheit . . . . .	20
	Fazit . . . . .	23
8	Warum hat Lucky Luke das Rauchen aufgegeben? . . . . .	24
	Einfluss der Medien auf den Tabakkonsum. . . . .	24
	Fazit . . . . .	26
9	Schaden Videospiele der Gesundheit Ihrer Kinder? . . . . .	27
	Videospiele im Sitzen und in Bewegung. . . . .	27
	Fazit . . . . .	29
10	Warum sind die Chancen gesund zu bleiben nicht für alle gleich? . . . . .	30

Gesundheit und sozialer Status . . . . .	30
Fazit . . . . .	32
11 Warum ist es besser, reich und gesund als arm und krank zu sein? . . . . .	33
Gesundheitsversorgung und soziale Ungleichheit . . . . .	33
Fazit . . . . .	36

## 1 Sag mal, Papa, was bedeutet eigentlich „gesund sein“?

### Unsere Vorstellungen von Gesundheit

Wenn Sie Kinder haben, dann wissen Sie, dass sie in einem gewissen Alter ständig Fragen stellen wie „Sag mal, Mama, wie kommen eigentlich die Babys auf die Welt?“, „Sag mal, Papa, warum können Vögel fliegen und ich nicht?“ usw. Und wenn Ihre Kinder fernsehen, hören sie immer wieder Werbebotschaften, in denen es heißt, man müsse sich bewegen, um gesund zu bleiben oder der Gesundheit zuliebe „fünf Portionen Obst und Gemüse täglich“ essen, und dergleichen mehr. Und eines Tages fragt Ihr Sprössling Sie dann möglicherweise: „Sag mal, Papa, was bedeutet eigentlich, „gesund sein?““ Was antworten Sie ihm darauf? Was bedeutet es denn für Sie, „gesund zu sein“?

Die meisten von uns wollen gesund sein, doch es ist gar nicht so klar, wie Gesundheit eigentlich zu definieren ist: Jeder hat seine eigene Vorstellung davon, was es für ihn bedeutet, „gesund zu sein“. In verschiedenen psychologischen Studien wurde deshalb versucht, diese unterschiedlichen Vorstellungen von „Gesundheit“ zu erfassen.

Aufgrund von Interviews gelangte C. Herzlich (1969) zu dem Schluss, dass es drei verschiedene Auffassungen gibt. Demnach wird Gesundheit erstens als Ausdruck der Widerstandskraft des Körpers gegen Krank-

## 4 Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen

heiten verstanden, zweitens als ein positiver Zustand des Wohlbefindens oder drittens als die Abwesenheit von Krankheit. Die Forscherin stellte fest, dass Gesundheit als ein innerer Zustand des Einzelnen betrachtet wird, wohingegen Krankheit als eine von außen in den Körper eindringende Aggression empfunden wird.

In einer anderen Studie bat M. Blaxter (1990) 9.000 Personen, einen Menschen zu beschreiben, der sich ihrer Meinung nach guter Gesundheit erfreute, und anzugeben, worauf sie ihre Behauptung stützten. Aus dieser Umfrage ging hervor, dass sich Gesundheit nach Ansicht vieler vor allem in Wohlbefinden und in einer gesunden Lebensführung äußert. Gesund zu sein, bedeutet für die meisten, körperlich fit, vital und kräftig und nicht von den anderen isoliert zu sein.

Fragt man medizinische Laien, was es für sie bedeutet, gesund zu sein, so zeigt sich, wie wir aus anderen Untersuchungen wissen, dass ihrer Überzeugung nach auch noch viele weitere Dinge eine wichtige Rolle spielen. So bringen sie Gesundheit beispielsweise mit solchen Aspekten in Verbindung wie Glück, Reichtum und Erfolg.

Ein Wissenschaftler (Lau, 1995) bat junge Erwachsene zu beschreiben, was sie unter Gesundheit verstanden. Die Antworten ließen sich fünf verschiedenen Typen zuordnen:

- Gesundheit bedeutet, in guter körperlicher Verfassung und voller Energie zu sein;
- Gesundheit bedeutet, glücklich zu sein und sich seelisch wohl zu fühlen;
- Gesundheit bedeutet, sich zu entspannen und gut zu schlafen;
- Gesundheit bedeutet, länger zu leben;
- Gesundheit bedeutet, keine gesundheitlichen Probleme zu haben und nicht krank zu sein.

Lau fragte die Probanden auch, was sie unter „krank sein“ verstanden und erhielt darauf ebenfalls vier unterschiedliche Antworttypen:

- krank sein bedeutet, sich nicht im Normalzustand zu befinden;
- krank sein bedeutet, körperliche oder psychische Symptome des Unwohlseins zu verspüren;



- krank sein bedeutet, seinen normalen Tätigkeiten nicht mehr nachgehen zu können;
- krank sein bedeutet, für eine gewisse Zeit vom normalen Leben abgeschnitten zu sein.

Die meisten Befragten in dieser Studie verstanden unter Gesundheit den Normalzustand, von dem ausgehend sie Krankheit definierten. Außerdem stellte Lau fest, dass die meisten Menschen eine sehr differenzierte Vorstellung von Gesundheit hatten, denn ihr Bild beschränkte sich nicht auf organische und körperliche Faktoren, sondern es flossen auch alle anderen, vor allem seelische Aspekte mit ein, die zum Wohlfühlen und zu einem angenehmen Leben beitragen. Wie sagt man in so einem Fall doch so schön? Hauptsache, man bleibt gesund!

## Fazit

Sagt jemand von sich, er sei gesund, so meint er damit nicht nur seinen augenblicklichen körperlichen Zustand, sondern auch all das, was seiner Überzeugung nach zu einem Zustand des körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens dazu gehört. Wenn die Menschen also der Gesundheit so große Bedeutung beimessen, so drücken sie damit implizit aus, dass ihnen viel daran liegt, gut zu leben.

## 2 Warum ist es besser, das Glas halb voll zu sehen als halb leer?

### Optimismus und seine Auswirkung auf die Gesundheit

Angesichts des uns umgebenden Pessimismus und der manchmal wenig erfreulichen Ereignisse, mit denen wir konfrontiert

werden, offeriert uns die Werbung häufig Wundermittel, die uns dazu verhelfen sollen, unser Wohlbefinden und die Freude am Leben wieder zu finden. Dabei reicht es manchmal schon aus, das Leben ein wenig rosiger zu betrachten als wir es normalerweise tun, und schon fühlen wir uns wohler. Aber wirkt sich Optimismus wirklich positiv auf die Gesundheit aus?

Heute wissen wir aufgrund wissenschaftlicher Untersuchungen, dass Optimismus tatsächlich äußerst wichtig ist, denn er hat positive Auswirkungen auf unser Herz!

In einer Studie, in der 545 Männer im Alter von 64 bis 84 Jahren über einen Zeitraum von 15 Jahren begleitet wurden, ging es genau um diese Frage (Giltay, 2006). Der Wissenschaftler stellte den Teilnehmern unter anderem folgende Fragen: „Haben Sie den Eindruck, dass das Leben Ihnen noch viel zu bieten hat?“, oder „Gibt es noch viele Ziele, die Sie erreichen wollen?“ Es zeigte sich, dass das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen für Optimisten nur halb so groß war wie für Pessimisten. Und eine optimistische Grundeinstellung hält sich außerdem voraussichtlich bis ins Alter hinein.

Frühere Untersuchungen desselben Forscherteams hatten bereits darauf hingedeutet, dass Optimismus der Gesundheit allgemein zuträglich ist und dass er insbesondere die Gefahr senkt, an einer Herzkrankheit zu sterben. Außerdem hilft eine positive Grundeinstellung Patienten mit Herzproblemen, besser mit ihrer Situation umzugehen. Optimismus hat also letztendlich nur Vorteile für die Gesundheit.

Dieses Ergebnis wurde auch in einer Studie an über fünfzigjährigen Frauen bestätigt: Optimistische Frauen haben ein gesünderes Herz und eine höhere Lebenserwartung als pessimistische (Tindle u.a., 2009). Die Forscher begleiteten 97.253 Frauen über einen Zeitraum von acht Jahren und baten sie, regelmäßig kleinere Fragebögen auszufüllen, mit denen ihr Grad an Optimismus eingeschätzt werden sollte.

Parallel dazu wurde ihr Gesundheitszustand erfasst. Es zeigte sich, dass das Mortalitätsrisiko (alle Ursachen zusammen genommen) bei den optimistischen Teilnehmerinnen um 14 Prozent geringer lag als bei den pessimistischen.

So lag das Mortalitätsrisiko bei zynischen und abweisenden Frauen um 16 Prozent höher als bei jenen, die anderen Menschen vertrauensvoll begegneten. Außerdem besaßen Cholerikerinnen ein um 23 Prozent höheres Risiko, an Krebs zu erkranken, und das Mortalitätsrisiko optimistischer Frauen lag um 29 Prozent niedriger. In dieser Studie wurde auch beobachtet, dass die optimistischen Teilnehmerinnen seltener unter Bluthochdruck und Diabetes litten und dass sie weniger rauchten als ihre pessimistischen Geschlechtsgenossinnen. All das aber sind Faktoren, die häufig Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Folge haben. Das erklärt auch, warum optimistische Frauen in geringerem Maß gefährdet sind, an solchen Krankheiten zu sterben.

Aus diesen Daten ging klar hervor, dass es einen Zusammenhang zwischen Optimismus und dem Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung gibt, und sie bestätigten, dass eine optimistische Grundeinstellung unserem Herzen gut tut.

Nach Ansicht der Verfasser gibt es mehrere Erklärungen für diese positive Wirkung von Optimismus auf die Gesundheit. Zum einen führen Optimisten ein gesünderes Leben, ihre Risikofaktoren sind geringer, sie ernähren sich besser, treiben mehr Sport und rauchen weniger. Außerdem befolgen sie in der Regel die Anweisungen ihres Arztes und halten folglich auch Diätvorschriften ein. Und schließlich wirken sich möglicherweise auch ihr Lebensstil, ihr Selbstbild und ihre Weltanschauung auf ihre Gesundheit aus. Das wäre erneut ein Hinweis darauf, dass zwischen Körper und Geist eine Verbindung besteht, und dass es für die Gesundheit ausgesprochen wichtig ist, die positive Seite der Dinge zu sehen.

## Fazit

Aus diesen wissenschaftlichen Studien darf man aber nicht übereilt den Schluss ziehen, dass ein Optimist immer gut durch das Leben kommt, doch sie zeigen, dass Optimismus eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit spielt. Dem Herzen tut er gut, und er beeinflusst auch die Lebensqualität. Diese Forschungsarbeiten verdeutlichen auch, wie wichtig die Verbindung von Körper und Seele ist. Wer positiv denkt und sich nicht über alles aufregt, wer mit sich im Reinen ist, der fühlt sich vermutlich auch in seinem Körper wohl.

Deshalb ist Optimismus eine Lebenseinstellung, die wir anstreben sollten, denn sie nützt unserer Gesundheit und verlängert das Leben. Die größte amerikanische Vereinigung von Menschen über fünfzig Jahren ([www.aarp.org](http://www.aarp.org)) hat die Ergebnisse einer weiteren Studie veröffentlicht, an der 500 Erwachsene im Alter von 60 bis 98 Jahren teilnahmen. Auch diese Untersuchung beweist, dass Optimismus effektiv dazu beiträgt, sich dem Leben zu stellen, und dass er uns mehr noch als die körperliche Gesundheit dabei hilft, auf gute Weise alt zu werden.

## 3 Wussten Sie, dass Sex gut für die Gesundheit ist?

### Sex und seine Auswirkung auf die Gesundheit

Was hat die Liebe mit Ihrer Gesundheit zu tun?

Einer Studie des INSEE (2007) zufolge leben verheiratete Menschen länger als ledige, geschiedene oder verwitwete. Für Männer einer bestimmten Altersgruppe, beispielsweise Fünfzigjährige, bedeutet das,

dass ein verheirateter Mann durchschnittlich fünf Jahre länger lebt als ein Witwer. „Die Liebe stärkt die Persönlichkeit und stellt einen Anreiz dar, leben zu wollen. Wer liebt, tut mehr für die eigene Gesundheit“, so lautet die Schlussfolgerung dieser Studie.

Am wichtigsten für die Gesundheit ist aber nicht das Verheiratetsein an sich, sondern die Tatsache, in einer liebevollen Partnerschaft zu leben und Geschlechtsverkehr zu pflegen. Beides wirkt sich offensichtlich sehr positiv aus.

Aus einer der zahlreichen Studien zum Thema Liebe und Gesundheit, die Ornish (1998) in einem Buch zusammengestellt hat, ging hervor, dass von zehntausend verheirateten Männern mit hohen Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, Diabetes und zu hohem Cholesterinspiegel, diejenigen, die sich von ihrer Frau geliebt fühlten, weniger an Angina Pectoris-Beschwerden litten, als andere, die meinten, ihre Frau liebe sie nicht.

Seit vielen Jahren befassen sich unterschiedliche Studien mit den Auswirkungen der Liebe auf die Gesundheit, und immer wieder zeigt sich, dass Zärtlichkeiten unter der Bettdecke der Gesundheit tatsächlich zuträglich sind! Diese Studien betonen, dass regelmäßiger Sex im Allgemeinen zu den Faktoren zählt, die die Lebenserwartung erhöhen. So konnten schwedische Forscher beispielsweise beobachten, dass die Mortalitätsrate bei siebzigjährigen Männern höher lag als beim Durchschnitt, wenn sie seit mehreren Jahren keinen Geschlechtsverkehr mehr hatten.

Eine britische Studie, bei der 918 Männer im Alter von 45 bis 59 Jahren über einen Zeitraum von vier Jahren begleitet wurden, ergab, dass in dieser Zeit die Mortalitätsrate der Männer, die mindestens zweimal wöchentlich Geschlechtsverkehr hatten, nur halb so hoch lag wie die derjenigen, die weniger als einmal im Monat mit einer Frau zusammen waren (Smith et al., 1997).

Eine andere Untersuchung mit ähnlicher Zielsetzung hat gezeigt, wie sich die sexuelle Beziehung auf Stresssituationen auswirkt (Brody, 2006). Über eine Zeitungsanzeige wurden 22 Männer und 24 Frauen gefunden, die sich bereit erklärten, an einer Studie über die Auswirkung von hoch dosiertem Vitamin C auf Stress teilzunehmen. Interessant für die Untersuchung waren in Wirklichkeit aber nur die Personen der Kontrollgruppe, die überhaupt kein Vitamin C erhielten. Sie wurden gebeten, zwei Wochen lang ihr Geschlechtsleben genau zu protokollieren: Penetration, Masturbation oder andere Liebes- und Sexualpraktiken. Um die Verlässlichkeit der Angaben zu bewerten, verwendete Brody die Lügenskala des Persönlichkeitsinventars von Eysenck. Damit konnte er verfälschte Angaben ausschließen. Den Versuchspersonen wurde im Gespräch mitgeteilt, dass sie einen öffentlichen Vortrag über ihre Arbeit vor Personen halten sollten, die diesen Vortrag anschließend bewerten würden. Danach sollte ein Test im Kopfrechnen folgen. Diese Versuchssituation war geeignet, einen ausreichend hohen Stresslevel zu erzeugen, der sich daran messen ließ, wie sehr während des Experiments der arterielle Blutdruck der Probanden anstieg und wie rasch er hinterher wieder auf Normalwerte absank. Die Ergebnisse sind interessant: Die Versuchspersonen, die angegeben hatten, Geschlechtsverkehr mit Penetration gehabt zu haben, erwiesen sich als weniger gestresst als jene, die andere bzw. gar keine sexuellen Erlebnisse zu Protokoll gegeben hatten. Dieser Studie zufolge hingen die positiven Auswirkungen nicht mit Persönlichkeitsmerkmalen der Probanden oder mit Variablen wie Alter, Anzahl der Partner oder der persönlichen Entfaltung zusammen, sondern einzig und allein mit der Tatsache, dass sie Geschlechtsverkehr hatten. Sex ist demnach nicht nur gut für die Gesundheit, sondern zudem ein Antistressmittel in allen Lebenslagen.

Der therapeutische Effekt sexueller Beziehungen auf die Gesundheit wurde auch in anderen Studien beobachtet, in denen der Zustand des Immunsystems untersucht wurde. Dazu maß man die Werte des Immunglobulins A (IgA), eines Antikörpers, der bei Erkrankungen wie Erkältung oder anderen Infekten aktiv wird, die eine Reaktion des Immunsystems auslösen. Ein- oder

zweimal Geschlechtsverkehr wöchentlich stärkt offenbar das Immunsystem.

Um herauszufinden, ob sexuelle Beziehungen die Immunglobulinwerte verändern können, baten Wissenschaftler von der Universität Pennsylvania (Charnetsky & Brennan, 2004) 111 freiwillige Versuchspersonen (44 Männer und 67 Frauen) anzugeben, wie häufig sie im Monat sexuelle Beziehungen hatten: überhaupt nicht, mindestens einmal wöchentlich, ein- oder zweimal die Woche, dreimal oder häufiger pro Woche. Danach wurden von jedem Probanden Speichelproben genommen, um die Immunglobulinwerte zu messen, also die erste Abwehrreaktion des Körpers gegen Antigene. Die Forscher fragten die Versuchsteilnehmer auch nach der Dauer ihrer sexuellen Beziehungen und nach dem Grad ihrer Befriedigung.

Es zeigte sich, dass die Immunglobulinwerte bei denjenigen, die mindestens einmal wöchentlich Geschlechtsverkehr praktiziert hatten, leicht höher lagen als bei jenen, die keinen sexuellen Kontakt gehabt hatten. Bei den Probanden dagegen, die ein- oder zweimal pro Woche Geschlechtsverkehr gepflegt hatten, lagen die Werte für das Immunglobulin A um 30 Prozent höher als bei den beiden erstgenannten Gruppen. Diejenigen allerdings, die über häufigere sexuelle Beziehungen berichtet hatten (dreimal oder öfter in der Woche) wiesen niedrigere Werte auf als jene, die enthaltsam gelebt hatten. Zudem fielen die Werte für Immunglobulin A umso höher aus, je länger und befriedigender die sexuellen Kontakte gewesen waren.

Sex stärkt also offensichtlich unser Immunsystem ganz erheblich, denn er besitzt zwei wichtige Vorteile: er bereitet Vergnügen und er entspannt. Doch das ist noch nicht alles: Sex beugt möglicherweise sogar dem Ausbruch bestimmter Krebserkrankungen vor.

Aus einer in Japan an 100 Männern über einen Zeitraum von drei Jahren durchgeführten Studie (Prostata, 1990) ging hervor, dass es das Risiko senkt, an einem Prostatakarzinom zu erkranken, wenn Männer regelmäßig Geschlechtsverkehr haben. Gleichzeitig beobachteten die

Wissenschaftler allerdings auch einen Anstieg der Gefährdung, wenn die Männer im Alter zwischen dreißig und fünfzig Jahren sehr häufig sexuell aktiv waren.

Diese unterschiedlichen Studien weisen allgemein darauf hin, dass sich häufiger Geschlechtsverkehr tatsächlich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

## **Fazit**

Gegen die Sorgen und den Ärger im Alltag verfügen wir alle über ein einfaches und wirksames Mittel, das zudem nichts kostet: die Liebe. Sex ist gut für die Gesundheit, das geht aus allen Studien zu diesem Thema hervor. Und fast alle Untersuchungen unterstreichen die zahlreichen positiven Begleiterscheinungen: eine längere Lebenserwartung, Vorbeugung gegen Krankheit und sogar gegen Krebs. Warum also kümmern wir uns nicht einmal auf angenehme Weise um unsere Gesundheit?

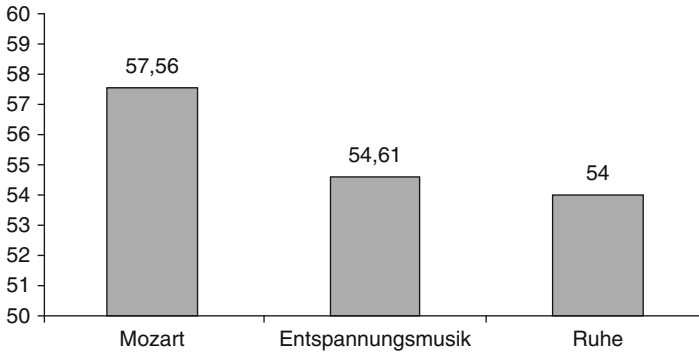
## **4 Macht uns Mozarts Musik intelligenter?**

### **Musik und ihre Auswirkung auf die kognitive Leistungsfähigkeit**

Musik nimmt im Leben eines jeden Menschen einen mehr oder weniger hohen Stellenwert ein. Manche Musik liebt man, andere hingegen nicht. Musik gefällt uns besonders, weil sie schön ist. Schöne Musik zu hören, tut gut!

Studien haben aber auch gezeigt, dass Musik noch andere Auswirkungen haben kann.





**Abb. 1.1** Erzielte Werte bei der Bewältigung der Aufgaben unter den drei verschiedenen Versuchsbedingungen.

Forscher der Universität von Kalifornien in Irvine (Rauscher et al., 1993) haben untersucht, wie sich Musik auf die kognitive Leistungsfähigkeit auswirkt. Dabei interessierten sie sich insbesondere für die Musik Mozarts. Die 36 Versuchspersonen wurden drei verschiedenen Versuchssituationen ausgesetzt:

- die erste Gruppe hörte den ersten Satz der Sonate für zwei Klaviere in D-Dur von Wolfgang Amadeus Mozart,
- der zweiten Gruppe wurde ein entspannendes Musikstück vorgespielt: *The Shining One* von Thorton
- und die dritte Gruppe bekam überhaupt keine Musik zu hören, es blieb still im Raum.

Anschließend wurden die Probanden gebeten, zwei Aufgaben zu lösen, die kognitive Fähigkeiten erforderten, und eine, bei der räumliches Vorstellungsvermögen gefordert war. Die erste Aufgabe bestand darin, die logische Verbindung zwischen einer Reihe von Begriffen zu erkennen (*patterns analysis test*). Ziel der zweiten war es, den Zusammenhang zwischen zwei Elementen herzustellen, wie beispielsweise einem Blatt und einem Baum (*multiple choice matrix test*). Die räumliche Aufgabe verlangte von den Teilnehmern, Papier zu falten oder auszuschneiden und verschiedene Strukturen nachzubilden (*paper folding and cuttlering test*).

Die Versuchspersonen, die der Mozartsonate gelauscht hatten, erzielten in allen drei Aufgaben bessere Ergebnisse, und auf der Intelligenzquotientenskala erreichten sie Werte, die um acht bis neun Punkte höher lagen als die der beiden anderen Gruppen.

Dieses Experiment wurde unter der Bezeichnung „Mozart-Effekt“ bekannt. Der Begriff wurde aber eigentlich bereits in den 1950er Jahren von Tomatis geprägt, der festgestellt hatte, dass Mozarts Musik sehr viele hohe Frequenzen enthält, die den Organismus positiv beeinflussen. Besonders stimulierend wirken sich diese Frequenzen auf die kognitiven Fähigkeiten von Kleinkindern unter drei Jahren aus.

Seitdem haben sich Wissenschaftler immer wieder für Musik begeistert, und weitere Studien konnten belegen, dass sie nicht nur unsere kognitiven Fähigkeiten positiv beeinflusst, sondern unsere Gesundheit ganz allgemein.

## **5 Warum geht uns bei unserer Lieblingsmusik das Herz auf?**

### **Musik und ihre Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System**

Wahrscheinlich haben auch Sie schon einmal dieses wohlige Schauern gespürt, das einem beim Anhören einer Lieblingsmelodie erfasst. Die Wissenschaftler sprechen dann von einem „musikalischen Erschauern“ und haben entdeckt, dass das Hören von Musik, die einem gefällt, der Gesundheit nützt, und zwar ganz besonders dem Herz-Kreislauf-System.

Wissenschaftler von der medizinischen Fakultät der Universität Maryland hatten bereits früher aufzeigen können, dass La-

chen Herzpatienten gut tut. Nun haben sie auch festgestellt, dass es sich positiv auf die Gesundheit auswirkt, seiner Lieblingsmusik zu lauschen. Zu diesem Ergebnis gelangte das Team um den Kardiologen Dr. Miller.

An der Untersuchung (Miller et. al., 2008) nahm eine Gruppe von zehn Personen teil. Das Experiment bestand aus vier jeweils dreißigminütigen Phasen, in denen die Versuchspersonen nacheinander

- eine Musik zu hören bekamen, die ihnen gefiel und die ein Glücksgefühl auslöste;
- eine Musik anhören mussten, die Stress auslöste und sie unruhig machte;
- Entspannungsmusik vorgespielt bekamen;
- lustige Filme anschauen, die sie zum Lachen brachten.

In jeder dieser Situationen wurde bei den Probanden die Weite der Blutgefäße gemessen, denn man vermutete, dass sich das Anhören unterschiedlicher Musik möglicherweise auf den Zustand der Gefäße auswirkte. Die Ergebnisse bestätigten diese Hypothese auf signifikante Weise (Abbildung 1.2):

- lauschten die Versuchspersonen ihrer Lieblingsmusik, weiteten sich ihre Gefäße um 26 Prozent;
- sahen sie lustige Videos, weiteten sie sich um 19 Prozent;
- beim Hören von Entspannungsmusik weiteten sie sich um 11 Prozent;
- aber bei Musik, die als Stress auslösend empfunden wurde, verengten sich die Blutgefäße um 6 Prozent.

Angesichts dieser Resultate räumte Dr. Miller ein, nicht erwartet zu haben, dass die Unterschiede so groß ausfallen würden: „Es hat mich beeindruckt festzustellen, dass es einen so großen Unterschied ausmacht, ob wir Musik hören, die uns gefällt oder solche, die wir als stressig empfinden.“ (Miller et. al., 2008). Das beliebteste Musikgenre in der hier untersuchten Gruppe war übrigens Countrymusik.