

Von der Forschung in die Praxis

Don't worry, be happy –

Glückliche Menschen haben weniger Herzleiden

Je positiver die Lebenseinstellung, desto geringer das Risiko für koronare Herzkrankheiten. Ergebnisse einer zehnjährigen Studie weisen darauf hin, dass Menschen mit positiven Gefühlen vergleichsweise selten von koronaren Herzerkrankungen wie Herzinfarkt oder Angina pectoris betroffen sind.

Eine Studie aus New York gibt Aufschluss über die Korrelation positiver Gefühle und der Wahrscheinlichkeit, eine Koronarerkrankung zu erleiden. Schon seit Langem wird behauptet, dass es hier einen Zusammenhang gibt. Allerdings war dieser kaum wissenschaftlich belegt. Dies hat sich mit der ersten groß angelegten Langzeitstudie rund um das Team von Karina Davidson an der Co-

lumbia University geändert. Studienteilnehmer waren insgesamt 1739 Personen, darunter 862 Männer und 877 Frauen, aus dem Nova Scotia Health Survey 1995, die volljährig waren und bei denen bislang keine Koronarerkrankung bekannt war. Zu Beginn der zehnjährigen Studienlaufzeit wurden die Probanden befragt. Anhand unterschiedlicher Messinstrumente wurde die Risikostruktur für Koronarerkrankungen bestimmt. Auch das Vorhandensein psychosozialer Risiken wurde abgefragt, und zwar mit Hilfe der Skalen für Depression, Feindseligkeit und Angst. Dies erfolgte, um sicherzugehen, dass das Maß der wahrgenommenen positiven Gefühle unabhängig von möglichen psychischen Belastungen ermittelt werden kann. Zur Messung des Grades der positiven Emotionen erfolgte mit jedem Probanden ein etwa 12-minütiges Interview, bei dem die befragende Person den Studienteilnehmer in eine künstliche Stresssituation versetzte. Die Art der Reaktion wurde im Anschluss daran in einem mehrstufigen Verfahren von verschiedenen Personen bewertet und auf einer Skala von 1 bis 5 festgelegt. Interessant war, dass die Personen mit einem höheren Level positiver Gefühle mit größerer Wahrscheinlichkeit weiblich waren, weniger wahrscheinlich Raucher waren und geringere Cholesterolverwerte, einen niedrigeren diastolischen Blutdruck sowie geringere Werte auf den Skalen zur Bestimmung des Grades Feindseligkeit und Angst aufwiesen. Dieses Ergebnis könnte laut Studie den Schluss zulassen, dass positive Gefühle mit allgemeiner guter Gesundheit korrelieren. Vor allem aber wurde ein linearer Zusammenhang mit dem Auftreten von Koronarerkrankungen festgestellt. Mit anderen Worten heißt das: Je positiver die Lebenseinstellung, desto geringer das Risiko für koronare

Herzkrankheiten. Die Gründe für diesen Zusammenhang sind nicht ganz klar; auch ist nicht gesichert, ob tatsächlich das Erleben positiver Reaktionen der Grund für das geringere Erkrankungsrisiko ist. Möglich ist, dass physiologische Mechanismen hierfür verantwortlich sind. Auch ist es wahrscheinlich, dass das Erleben positiver Gefühle das Gesundheitsverhalten (z.B. Nichtrauchen, guter Schlaf) positiv beeinflusst. Hier ist weitere Forschung nötig.

Die Studienergebnisse lassen sich allerdings auch kritisieren; so ist nur zu Beginn der Grad positiver Gefühle bestimmt worden, da von einer „emotionalen Grundstimmung“ der Teilnehmer ausgegangen wurde. Inwieweit sich diese Stimmung aber im Laufe der zehn Studienjahre verändert hat, ist nicht bekannt.

Dennoch lassen sich aus der Untersuchung einige Empfehlungen ableiten: Sorgen Sie im Alltag für Betätigungen, die Ihnen Freude machen, entspannen Sie bewusst einige Minuten. Sie können auch den Umgang mit Ihren Gefühlen erlernen. Es gibt Untersuchungen, in denen Letzteres insbesondere bei Herzkreislauf-Patienten einen positiven Einfluss auf den Behandlungserfolg hat.

*Prof. Dr. Benno Brinkhaus
Charité – Universitätsmedizin Berlin*

*Judith Rennkamp,
M. Sc., Kneipp-Bund e. V.
Literatur bei den Verfassern*

*Davidson K., Mostofsky E., Whan W.:
Don't worry, be happy: Positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey. European Heart Journal.
Doi: 10.1093/eurheartj/ehp603*

SKA-Seminar-Tipp

Kursleiter/in Autogenes Training

Das Autogene Training ist sicherlich das bekannteste und in seiner Wirksamkeit bestens belegte Entspannungsverfahren, das als Selbsthilfemethode schrittweise erlernt und trainiert werden kann. In dieser Ausbildung werden Sie zur kompetenten Leitung von AT-Gruppen befähigt, um selbstständig Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchführen zu können.

Die Ausbildung umfasst
3 Ausbildungsseminare à 16 LE.

Bad Wörishofen

Leitung: Karl-Heinz Schäfer
Termin: 1. AS 29.10. – 31.10.2010
Gebühr MG 200 €; NMG 230 €

Nähere Informationen unter
www.kneippakademie.de