

pzm

Alt, fit und glücklich

Philipp Schmutz, 14. Mai 2019

Lebenszufriedenheit und Lebenserwartung

Glückliche Nonnen leben länger als unglückliche Nonnen.

Danner, D., Snowdon, D., & Friesen, W. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 814–814.

Berühmte Psychologen, die in ihrer Autobiographie viele positive Emotionen erwähnten, lebten länger als die anderen.

Pressman, S.D., & Cohen, S. (2012). Positive emotion words and longevity in famous deceased psychologists. *Health Psychology*, 31, 297-305.

Glückliche Menschen leben länger.

Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741–756.

Nonnen und Mönche leben länger als die Allgemeinbevölkerung.

Luy M. 2006). Leben Frauen länger oder sterben Männer früher? *Public Health Forum*, 14 (50): 18-20.

alt, fit (und glücklich)

Blue Zones

- Die Barbagia-Gegend auf Sardinien, einer Insel Italiens
- Ikaria, eine Insel Griechenlands
- Die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica
- Okinawa, eine Insel Japans
- Die Gemeinde der Siebenten-Tags-Adventisten in Loma Linda, Kalifornien, USA

Buettner, D. (2012). Blue Zones, National Geographic Society / Buettner, D. (2015). The Blue Zones Solution, National Geographic Society

Mediterrane Ernährung



Mandeln und Nüsse



Viel Gemüse, wenig Fleisch



Kein Fast Food



Ausreichender Schlaf



Freundschaft



Zeit für sich selbst



Glaube



Religion und Gesundheit

Im Schnitt haben religiöse Menschen mehr:

- Glücksempfinden und Lebenszufriedenheit
- Grössere Ehestabilität
- Mehr Altruismus und Optimismus
- Ein grösseres Selbstwertgefühl
- grössere Hoffnung
- Mehr Lebenssinn
- Bessere Ess- und Bewegungsgewohnheiten
- Ein adaptiverer Umgang mit Behinderungen und chronischen Schmerzen
- Eine höhere Lebenserwartung

Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). Handbook of religion and health (2nd ed.). New York, NV: Oxford University Press.

Religion und Gesundheit 2

Im Schnitt haben religiöse Menschen:

- Geringere Depressions- und Suizidraten
- Weniger Angst
- Weniger Alkohol- und Drogenmissbrauch
- Weniger gewalttätiges und delinquentes Verhalten
- Weniger Herzprobleme
- Geringerer Blutdruck

Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). Handbook of religion and health (2nd ed.). New York, NV: Ovford University Press.

Kräutertee trinken



Familie an oberster Stelle

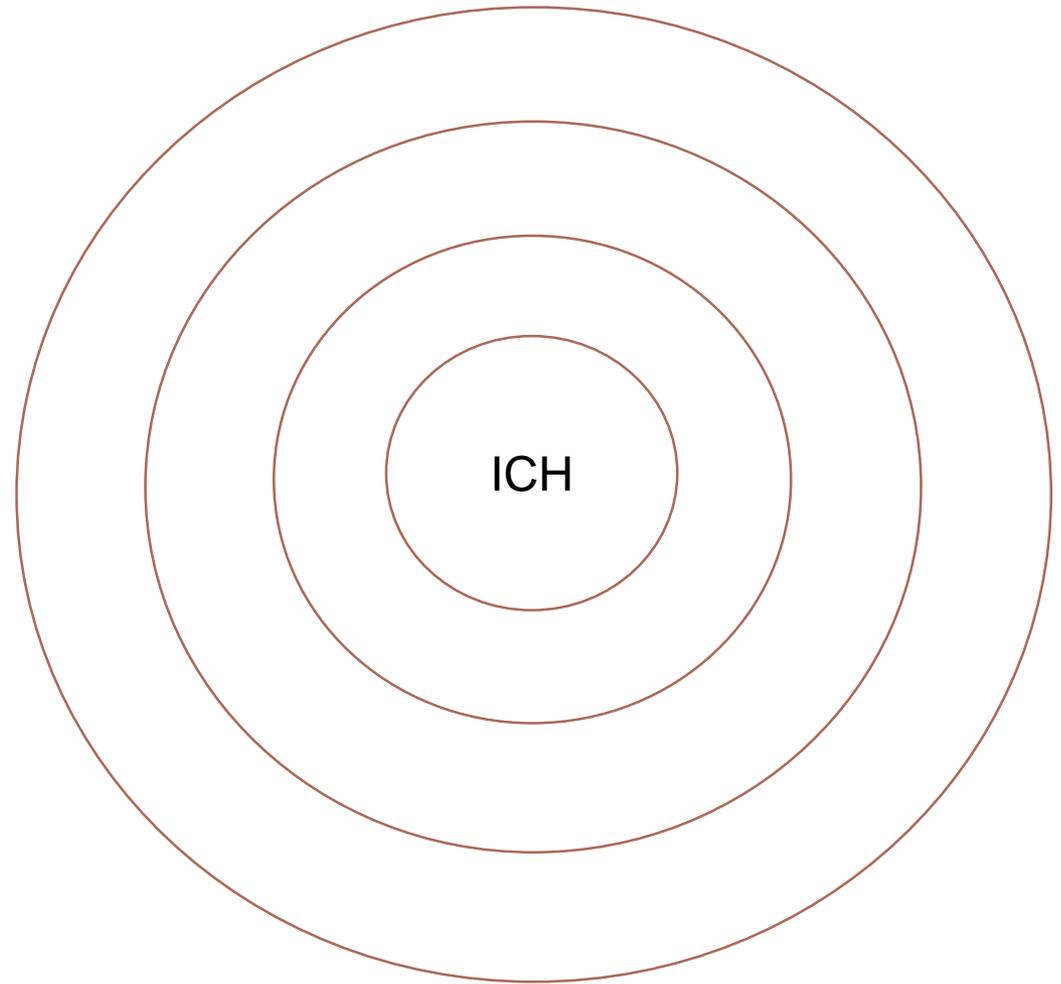


Bindungen

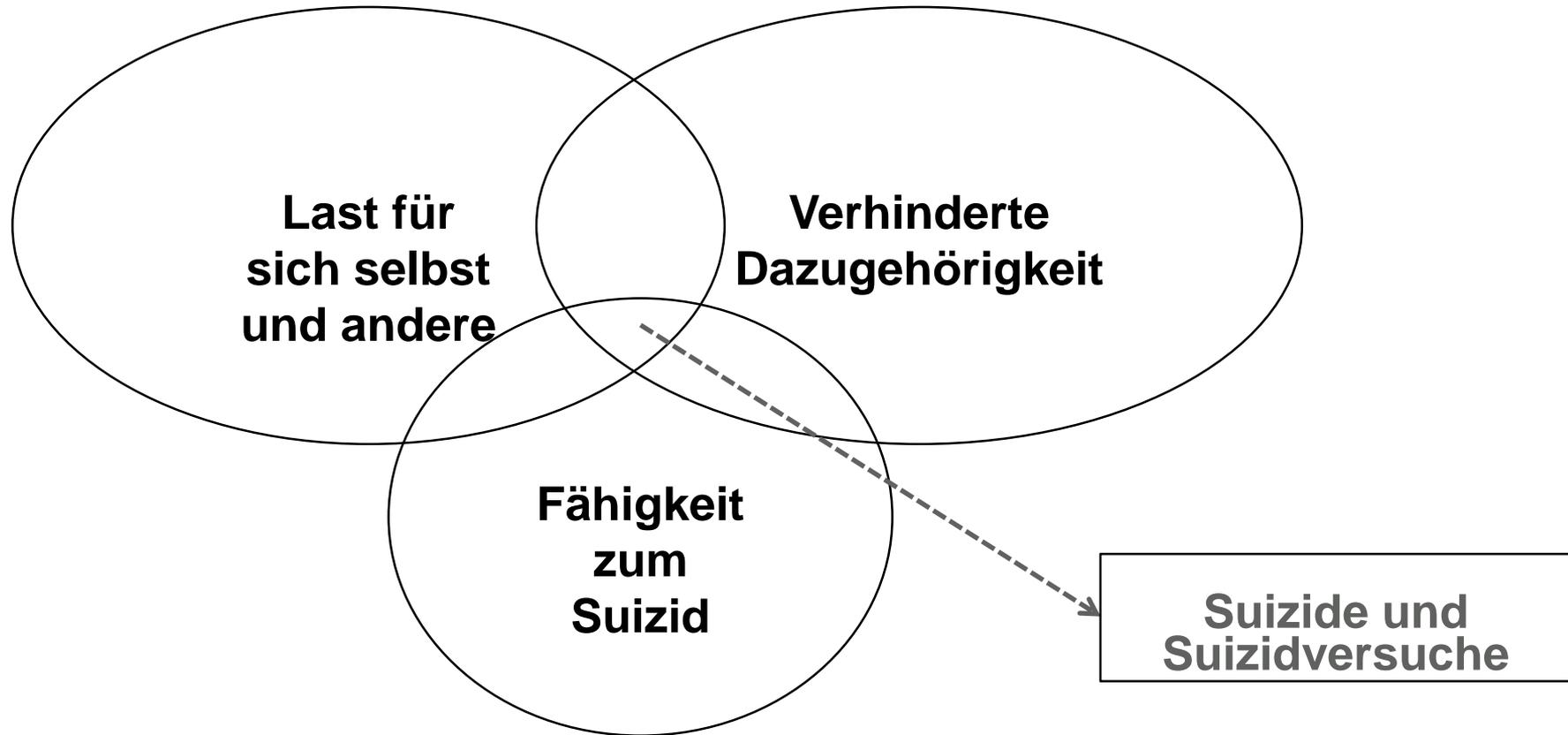
Enge, positiv erlebte Bindungen zu anderen Menschen haben einen enormen Effekt auf unsere Gesundheit.¹ Es konnte zudem gezeigt werden, dass Mensch-Tier-Interaktionen zu einer besseren körperlichen Gesundheit, zu einer Verbesserung von Empathie und Vertrauen, zu grösserer Ruhe, einer Verbesserung des Gemütszustand, einer Verbesserung der Lernfähigkeit sowie zu einer Reduktion von Furcht und Angst, Aggression und Stress führen kann. Gerade bzgl. der Reduktion von Stress und Stressfolgekrankheiten kommt dem Neurohormon Oxytocin eine wichtige Rolle zu.²

1. Juvnäs-Moberg, K. (2016). Oxytocin, das Hormon der Nähe, Gesundheit - Wohlbefinden – Beziehung, Springer Verlag
2. ulius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D. C. & Uvnäs-Moberg, K. (2014). Bindung zu Tieren: Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter Interventionen, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Wichtigste
Bezugspersonen



Interpersonelle Theorie der Suizidalität (Joiner-Modell)



Sich für andere einsetzen



Gutes für andere (sich selbst) tun

Menschen, die etwas Positives erleben, sind eher gewillt, Geld zu spenden und andere guten Taten zu machen (feel-good-do-good-Phänomen).

Salovey, P. (1990, January/February). Interview. *American Scientist*, pp. 25–29.

Auf der anderen Seite fühlt man sich in der Regel gut, wenn man gutes tut.

Myers, D. G. (2014). *Psychologie*. Springer Verlag

Menschen, die einen Beitrag für die Allgemeinheit leisten, haben eine höhere Lebenszufriedenheit.

Kasser, T. (2011). Cultural values and the well-being of future generations: A crossnational study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42, 42, 206–215.

Alltagsaktivität



Bewegung und Gesundheit

Bewegung hat einen sehr positiven Effekt auf unsere Gesundheit. Es muss jedoch nicht unbedingt Sport sein. Masashi Soga und Kollegen konnten in ihrer Meta-Analyse zeigen, dass auch Gartenarbeit einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat. So scheint Gartenarbeit Depressions- und Angstsymptome sowie Stress zu lindern. Auch das allgemeine psychische Wohlbefinden scheint sich durch Gartenarbeit zu verbessern. Menschen, die im Gartenarbeiten, sind im Schnitt schlanker als solche, die das nicht tun. Sogar das kognitive Funktionsniveau scheint durch Gartenarbeit anzusteigen.

Soga, M., Gaston, K. J. & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis, Preventive Medicine Reports, 5, 92-99

Yoga und psychische Gesundheit

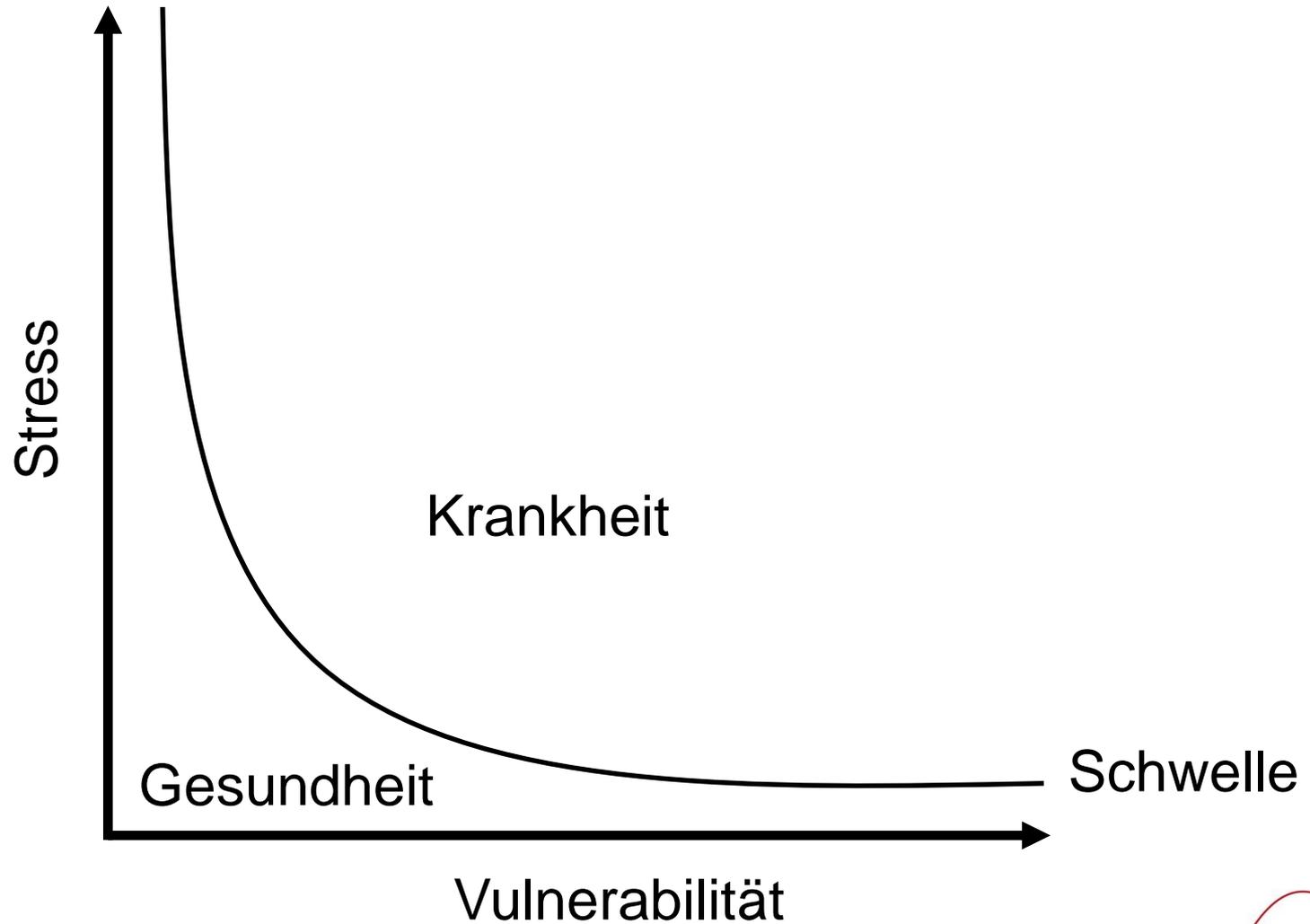
Die Wirksamkeit von Yoga bei der Behandlung psychischer Störungen ist sehr hoch. Sie bewegt sich in einem ähnlich hohen Bereich wie bspw. Psychotherapie oder Pharmakotherapie. Im Vergleich mit Sport schneidet Yoga etwas besser ab. Die am besten untersuchte psychische Störung in Zusammenhang mit Yoga ist die Depression, bei welcher Yoga eine sehr hohe Wirksamkeit hat.

Klatte R, Pabst S, Beelmann A, Rosendahl J: The efficacy of body-oriented yoga in mental disorders—a systematic review and meta-analysis. Dtsch Arztebl Int 2016; 113: 195–202. DOI: 10.3238/arztebl.2016.0195

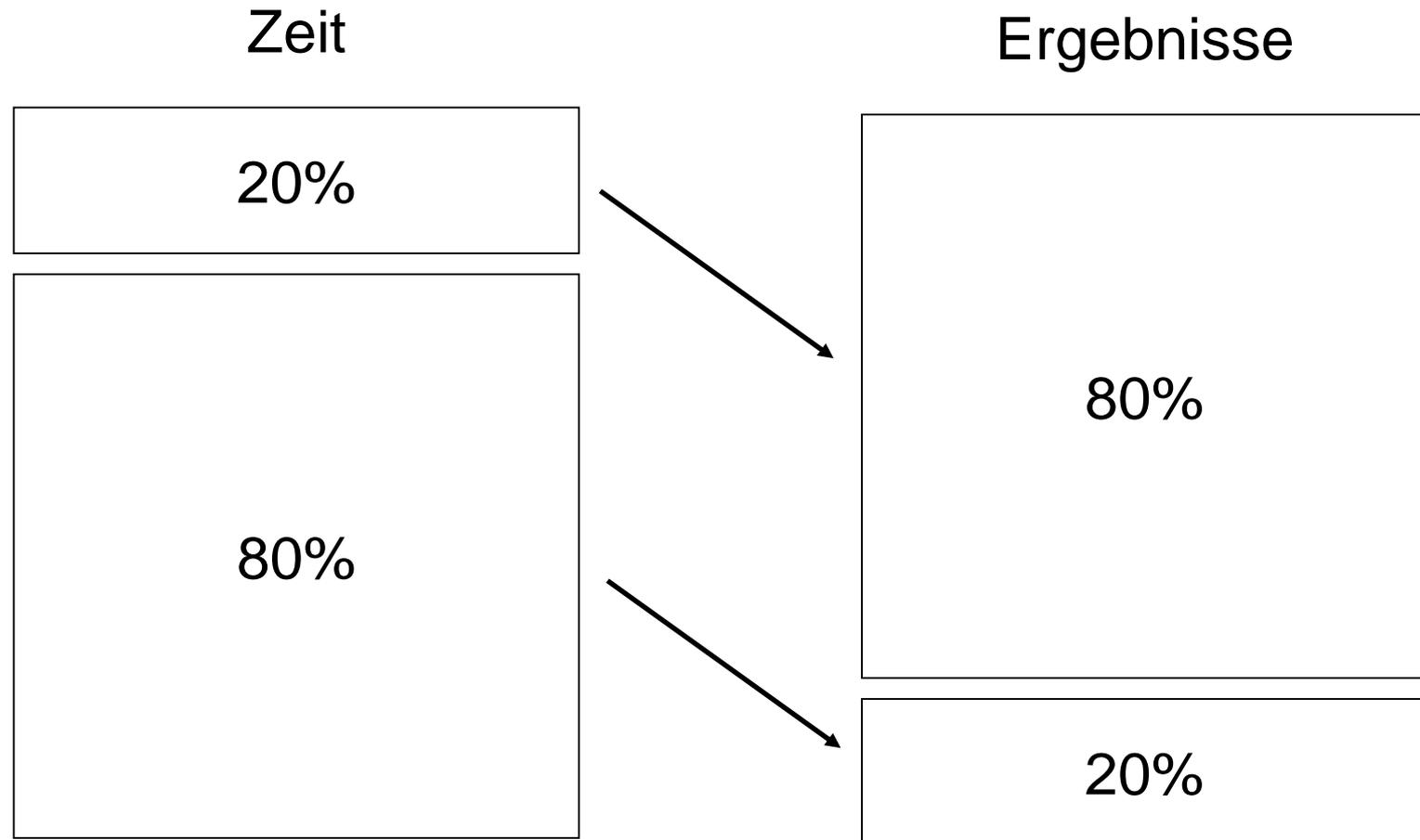
Entspannung



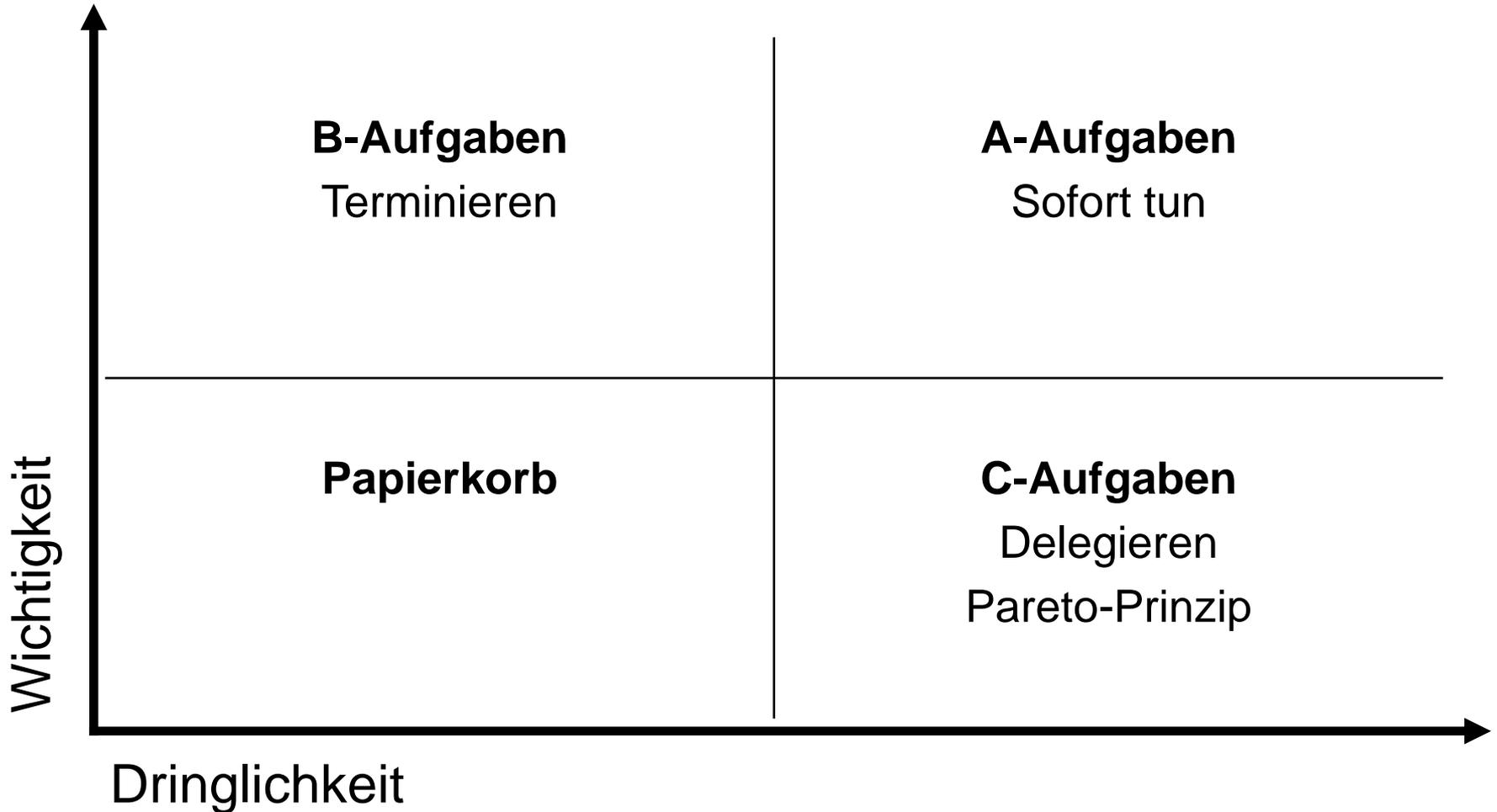
Vulnerabilitäts-Stress-Modell



Das Pareto-Prinzip



Eisenhower-Prinzip



Parkinson-Gesetz

Die Arbeit dehnt sich aus, bis sie die Zeit ausfüllt, die für ihre Ausführung zur Verfügung steht (Cyril N. Parkinson)

Erkenntnisse aus den Blue Zones

- **Alltagsbewegung**
- **Ernährung:** Mediterran, maximal zweimal pro Woche Fleisch, 95% pflanzliche Nahrung, Tofu, Bohnen, Mandeln und Nüsse, Hara hachi bu
- **Die Familie an oberster Stelle**
- **Zeit für Freunde:** Moai
- **Lebenssinn:** Für einander da sein, ehrenamtliche Tätigkeiten
- **Zeit für sich selbst**
- **Entspannung:** Pausen, Schlaf, soziale Nähe
- **Glaube und Religion**
- **Wasser und Kräutertee trinken**
- **Moderater Rotweinkonsum**
- **Vermeiden:** vermieden werden, sollten Fast Food, zu grosser Alkoholkonsum sowie Nikotinkonsum.

(alt, fit und) glücklich

Grundbedürfnisse nach Grawe

- Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung bzw. Schutz des Selbstwerts
- Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- Bedürfnis nach Bindung
- Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung

Grawe, K. (2000). Psychologische Therapie. Hogrefe Verlag

Bedürfnis nach Freude und Sinn

Nach Dolan sind wir dann glücklich, wenn wir viel Freude in unserem Leben empfinden und zudem ein sinnerfülltes Leben leben.

Dolan, P. (2015). Absichtlich glücklich. Pattloch Verlag

Tipps, um glücklich zu sein 1

- Machen Sie sich klar, dass anhaltendes Glück nicht von finanziellem Erfolg abhängt. Wir passen uns an neue Situationen an, indem wir unsere Erwartungen regulieren.
- Behalten Sie die Entscheidungsfreiheit über Ihre Zeit
- Handeln Sie, als wären Sie glücklich
- Suchen Sie sich eine Arbeit und Hobbys, bei denen Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen können.
- Geld führt auch eher zu einem Glücksempfinden, wenn es für Unternehmungen ausgegeben wird, auf die man sich im Vorhinein freut

Myers, D. G. (2015). Psychology, Worth Publishers; 11th edition

Tipps, um glücklich zu sein 2

- Aerobicübungen können leichte Depressionen und Ängstlichkeit verringern
- Schlafen Sie so viel, wie Ihr Körper will.
- Geben Sie engen Beziehungen den Vorrang
- Helfen Sie in Not geratenen Menschen.
- Pflegen Sie Ihr spirituelles Selbst
- Seien Sie dankbar

Myers, D. G. (2015). Psychology, Worth Publishers; 11th edition

Geld und Glück

Menschen, die mit einer dauerhaften Behinderung leben müssen, kommen zwar nicht auf das emotionale Ursprungsmass zurück, erholen sich aber erstaunlich gut.

Smith, D. M., Loewenstein, G., Jankovic, A., & Ubel, P. A. (2009). Happily hopeless: Adaptation to a permanent, but not to a temporary, disability. *Health Psychology*, 28, 787–791.

Luxus vermindert die Fähigkeit, die kleinen Freuden des Lebens zu geniessen.

Quoidbach, J., Dunn, E. W., Petrides, K. V., & Mikolajczak, M. (2010). Money giveth, money taketh away: The dual effect of wealth on happiness. *Psychological Science*, 21, 759–763.

Mehr Geld führt nur dann zu einem gesteigerten Glücksempfinden, wenn das Ursprungseinkommen klein war. Bei einem höheren Einkommen lässt sich dieser Effekt nicht nachweisen.

Cummings, R. A. (2006, April 4). Australian Unity Wellbeing Index: Survey 14.1. Australian Centre on Quality of Life, Deakin University, Melbourne: Report 14.1.

Kontakt

lic. phil. Philipp Schmutz, Psychologe

Psychiatriezentrum Münsingen

Hunzigenallee 1

3110 Münsingen

Tel. 031 720 81 53

E-Mail: philipp.schmutz@pzmag.ch

www.pzmag.ch

www.berner-buendnis-depression.ch

www.altfitundgluecklich.ch