

Macht uns positives Denken gesünder als Pillen?

Happiness, the missing link

Stefan Neuner-Jehle

Dass Optimisten und Menschen, die oft Glück empfinden, besser durchs Leben kommen als Pessimisten und Depressive, scheint logisch. Dass Depressive, Unzufriedene und Gestresste häufiger chronisch krank werden, ist auch bekannt. Dass aber eine optimistische Einstellung auch messbarerweise mit besserer kardiovaskulärer Gesundheit, weniger Übergewicht, tieferen Zucker- und Lipidwerten, höherer körperlicher Aktivität und weniger Rauchen korreliert, ist bemerkenswert (1).

Ich höre schon die Kritiker: Mit der Korrelation ist die ursächliche Verbindung noch längst nicht bewiesen. Wenn ich aus welchen Gründen auch immer ein übergewichtiger, herzkranker, nikotinsüchtiger *couch potato* bin, könnten mich genau diese Gründe pessimistisch stimmen, und mein Gewicht, meine Körperform, meine gesundheitlichen Sorgen auf die Stimmung drücken. Sie haben recht, die Kritiker. Wenn sich aber durch *prospektive* Studien herausstellen würde, dass Optimismus kardiovaskuläre Risiken vermindert und Folgen verhindert, dann tun sich ganz neue Welten auf: Komiker werden zu den neuen Ärzten, und die (unfreiwilligen?) Komiker unter den Ärzten erleben einen ungekannten Zulauf; Lachtherapien ersetzen Lachgas; Lachseminare ersetzen Rauchentwöhnsemi-

nare; herzhaftes Lachen ersetzt zwanghaftes Diät halten. Überflüssige Pfunde und Blutzuckerspitzen lachen wir einfach weg. «*A laughter a day keeps the doctor away.*» Betrachtet man die oft dürftige Datenbasis für Verhaltensregeln, die der Herzkreislaufgesundheit nützen sollten, so ist die Plausibilität solcher Ratschläge gar nicht mehr so lächerlich.

Methodisch dürfte es allerdings nicht ganz einfach sein, zwecks randomisiert-kontrollierten Studiendesigns die Intervention *Optimismus fördern* oder *Glück vermehren* standardisiert einzusetzen. Auf Kommando geht das keinesfalls. Obwohl es ja heisst, dass schon das reine (emotionslose) Aktivieren von Gesichtsmuskeln zu einem Lächeln Glückshormone aktiviere. Das Problem bei der Glücks-Intervention: Erlebnisse, die bei anderen Glücksgefühle auslösen, lassen meine Endorphine ins Bodenlose abstürzen und vice versa. (Glücklicherweise sind wir so verschieden.)

Der pragmatische Tipp ohne Evidenz im Hintergrund: Wollen Sie also Ihren Patienten und ihren Lieben Gutes tun? Und kennen Sie deren Vorlieben gut genug? Dann geben Sie sich immer wieder einen Schubs und verbreiten Sie möglichst oft Optimismus. Seien Sie nett, bereiten Sie Freude und damit Gesundheit. «*Don't worry, be happy*» trällert Bobby McFerrin heiter-verspielt vor sich hin. Auch wenn der *missing link* zwischen emotionaler Gesundheit und Herzkreislaufgesundheit vielleicht nie zweifelsfrei bewiesen werden kann – das Schadenspotential von Fröhlichkeit ist so klein, dass es nicht falsch sein kann, ihr nachzuleben.

Literatur

- 1 Hernandez R et al. Optimism and Cardiovascular Health: Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. *Health Behavior and Policy Review*. 2014; 2(1):62–73.

Bildnachweis: © Darrenw |
Dreamstime.com

Korrespondenz:
Stefan Neuner-Jehle
Facharzt für Innere Medizin
FMH
Schmidgasse 8
6300 Zug
sneuner[at]at]bluewin.ch

