

## **Jeder Mensch ist seines Glückes Schmied**

**FRANKFURT/MAIN (jvb). Glücklichsein ist angeboren. Die gute Nachricht: Man kann es auch trainieren. "Denn über den zugrunde liegenden biologischen Mechanismus verfügt jeder", sagte Professor Tobias Esch von der Hochschule Coburg auf der FischerAppelt-Veranstaltung "Glück auf Rezept - Kann der Geist den Körper heilen?" in Frankfurt.**

Die menschlichen Gene prägen nur knapp zur Hälfte (40 Prozent) die Fähigkeit, glücklich zu sein. Weitere 40 Prozent kann der Mensch, zum Beispiel durch sein Verhalten, selbst beeinflussen.

Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit "reduziert nachweislich Stress, führt zu weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herztoten. Das wurde auch in großen Bevölkerungsgruppen bestätigt", so Esch.

Glück basiere darauf, positive Erfahrungen zu erinnern und zu wiederholen. Daher evaluiere das Gehirn stetig das Verhalten. Positive Handlungen setzen im Körper dann einen Cocktail an "Belohnungshormonen" frei, sodass Menschen das Gefühl von Zufriedenheit spüren.

Ohne Neugierde also auch kein Glück. "Wenn wir nie etwas Neues erleben, bekommen wir auch nicht die Chance auf einen richtigen Ausstoß von Belohnungshormonen", erklärte Esch. Die zweite Zutat, um Glück empfinden zu können, sei, Erfahrungen mit anderen zu teilen.

### **NO macht froh**

"Besonders interessant für mich als Arzt ist, dass Glück die Gesundheit fördert", meinte der Allgemeinmediziner Esch. Während Stress den Blutdruck steigert und das Immunsystem schwächt, stärkt Glück die körpereigene Abwehr und mindert Ängste und Depressionen.

Neurobiologisch machen das verschiedene Hormone möglich. "Ursächlich für den Zustand tiefer Zufriedenheit ist Stickstoffmonoxid", erklärte Esch. Das Molekül verhindert, dass Stresshormone wirken können.

Bei Vorfreude setzt der Körper Dopamin frei. Hat es das Ereignis dann erfolgreich geschafft, verarbeitet der Körper Dopamin zu endogenem Morphin, wodurch mehr Stickstoffmonoxid ausgeschüttet wird.

Was jeder für das eigene Glück tun kann, fasste Esch in vier Punkten zusammen: Positiv denken und handeln, pro Tag eine halbe Stunde bewegen, 20 Minuten täglich für sich Zeit nehmen und mediterran oder asiatisch essen.

Denn diese Ernährung kann das körpereigene "Belohnungssystem" ankurbeln und dazu führen, dass der Körper Stickstoffmonoxid ausschüttet, sagte Esch. Glück kommt also nicht nur selten allein, sondern jeder hat es selbst in der Hand.