

# Wo wohnt das Glück?

## Die 4 Elemente des glücklichen Lebens:

Was ein glückliches Leben ausmacht, das untersucht eine Langzeitstudie in den USA seit 1938.

**Fazit: Wenn die grundlegenden humanitären Bedürfnisse (Wohnung, Essen) erfüllt sind, dann lässt sich Glück nur noch durch Gesundheit, Bewegung, Gemeinschaft und sinnhaftes Handeln steigern. (Nicht durch Konsum).**

**Gesundheit** beginnt mit gesunder Ernährung. Welche Ernährung für uns die gesündeste ist, da sind sich die Weltgesundheitsorganisation und führende deutsche Ernährungsmediziner einig:\*

Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen



**Bewegung** ist eine wirkungsvolle Anti-Aging Medizin. Bewegung verlängert das Leben, stärkt die Abwehrkräfte!

Empfohlen sind jeden Tag mindestens 30 Minuten Bewegung (leicht erhöhter Puls, leichtes Schwitzen) – also Treppen steigen statt Rolltreppe fahren, Radfahren, wandern, tanzen, laufen, schwimmen oder zu Fuß gehen statt Autofahren... Und das Ganze vor allem in der Natur, denn Natur hält gesund.

Wir Menschen können ohne **Beziehungen** nicht leben. Und damit sind lebendige, persönliche Beziehungen zu anderen Lebewesen, optimalerweise zu anderen Menschen, gemeint. Zum Beispiel ein stabiler Kreis echter Freunde. Einsame Personen haben einen höheren Wert an Stresshormonen und höhere Entzündungswerte.

Lauter einer Studie in den USA nahm mit Einführung des Fernsehers und noch mal mit Einführung von Internet und Handys die Zahl der warmen menschlichen Beziehungen stark ab.

### Selbstwirksam sein:

Die gleiche Studie stellt fest, „dass Leute glücklicher sind, die sich mit Dingen befassen, die über das Selbst hinausgehen“. Also die sich für eine Gemeinschaft, das Gemeinwohl oder ganz allgemein eine Sache engagieren. Psychologen wissen, dass das Gefühl, wirksam für eine Sache (unsere Erde, unsere Kinder) zu sein, zufrieden und glücklich macht. Darum: Engagiere dich für unsere Zukunft.