

Dankbarkeit schützt das Herz

Sind Sie oft dankbar für das Schöne in Ihrem Leben? Wenn ja, wunderbar! Wenn nein, dann sollten Sie üben, häufiger dankbar zu sein, wenigstens Ihrem Herzen zuliebe. Wer nämlich dankbar ist, verbessert damit zunächst seine mentale Gesundheit, dann seinen Schlaf und letztendlich auch seine Herzgesundheit - wie neue Forschungsergebnisse zeigen, die von der American Psychological Association veröffentlicht wurden.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 25. August 2019

Stand: 14. September 2019

Dankbarkeit wirkt entzündungshemmend

Wer häufig Dankbarkeit empfindet, vertritt meist eine Lebensauffassung, die sich in erhöhter Bewusstheit zeigt. Man ist in der Lage, die positiven Dinge des Lebens zu erkennen und die erforderliche Wertschätzung für sie zu empfinden.

In einer kalifornischen Studie zeigte sich nun, dass Herzpatienten umso gesünder waren, je häufiger sie für die positiven Dinge ihres Lebens dankbar waren.

"Wir entdeckten, dass Herz-Patienten ihre Gesundheit verbessern können, wenn sie häufiger Dankbarkeit empfinden. Je dankbarer die Patienten waren, umso fröhlicher war ihre Laune und umso besser ihr Schlaf.

Sie waren überdies weniger müde, und jene Entzündungswerte, die mit der Herzgesundheit in Verbindung stehen, sanken mit zunehmender Dankbarkeit",

erklärt Studienautor Prof. Paul J. Mills von der *University of California, San Diego*.

Mit Dankbarkeit lässt sich die Herzgesundheit verbessern

Meist sind spirituelle oder gläubige Menschen besonders dankbar, so dass Spiritualität oder ein Glaube offenbar auch sehr gut für die körperliche Gesundheit sind.

Prof. Mills wollte diesem Aspekt wissenschaftlich auf den Grund gehen und untersuchte einige Werte, um diese dann mit dem Grad der Spiritualität und Dankbarkeit der jeweiligen Patienten in Zusammenhang zu bringen.

Für Mills Studie stellten sich 186 Männer und Frauen zur Verfügung, die seit mindestens drei Monaten mit der Diagnose "asymptomatische Herzinsuffizienz, Stadium B" lebten.

Stadium B bedeutet, dass diese Patienten bereits einen Herzschaden durch beispielsweise einen Herzinfarkt erlitten hatten, aber keine Symptome dafür zeigten, wie etwa Müdigkeit oder Kurzatmigkeit.

Diese Phase der Krankheit kann noch sehr gut dazu genutzt werden, das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten und die Lebensqualität zu verbessern.

Denn Stadium B-Patienten können natürlich jederzeit zu Stadium C-Patienten werden – und in diesem Stadium zeigen sich dann leider die genannten Herzinsuffizienz-Symptome. Ausserdem besteht für Stadium C-Patienten ein fünf Mal höheres Risiko, plötzlich zu versterben – so Prof. Mills.

Mit Hilfe von psychologischen Tests wurde der Grad der Dankbarkeit und des geistigen Wohlbefindens der Testpersonen festgestellt.

Anschliessend verglich man diese Werte mit der Schwere möglicherweise vorhandener Depressionen, mit der Schlafqualität, der Müdigkeit, dem Glauben in sich selbst und den Entzündungsmarkern der Patienten.

Wie oben erwähnt, stand die grössere Dankbarkeit im Zusammenhang mit besserer Laune, erholsamerem Schlaf, höherem Selbstvertrauen und reduzierten Entzündungswerten. Gerade steigende Entzündungswerte können Herzschäden deutlich verschlimmern.

Führen Sie ein Dankbarkeits-Tagebuch!

Um die Studie noch weiter zu intensivieren, baten die Forscher einen Teil ihrer Patienten, acht Wochen lang täglich drei Dinge zu notieren, für die sie sich dankbar fühlten.

Der andere Teil führte kein Dankbarkeits-Tagebuch.

Beide Gruppen erhielten in dieser Zeit natürlich nach wie vor die übliche medizinische Versorgung.

"Wir stellten fest, dass bei jenen Patienten, die täglich in ihr Dankbarkeits-Tagebuch schrieben, gleich mehrere Entzündungsmarker sanken. Gleichzeitig erhöhte sich die Herzfrequenzvariabilität, was mit einem reduzierten Infarktrisiko gleichzusetzen ist",

erklärte Prof. Mills.

"Es scheint, dass ein dankbares Herz auch ein gesünderes Herz ist und dass ein Dankbarkeits-Tagebuch eine einfache Methode darstellt, die eigene Herzgesundheit zu verbessern."

Quellen

- Mills PJ et al., "The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients, *Spirituality in Clinical Practice*, 2015; 2 (1) (Die Rolle der Dankbarkeit für das geistige Wohlbefinden bei asymptomatischen Herzinsuffizienzpatienten)
- American Psychological Association (APA), "A grateful heart is a healthier heart ScienceDaily. ScienceDaily, 9 April 2015 (Ein dankbares Herz ist ein gesünderes Herz)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/dankbarkeit-fuehrt-zu-mehr-gesundheit-15000031.html>