

**Betreff:** Macht Glaube gesund?

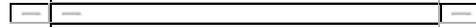
**Von:** simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>

**Datum:** Mon, 6 Jul 2009 10:02:36 +0200 (CEST)

**An:** mwimmer@promain-software.de



## Macht Glaube gesund?



Lieber Herr Wimmer,

wer an Gott glaubt, bewältigt Konflikte, Krisen und Stress leichter. So die Ergebnisse mehrerer US-Studien aus dem Jahr 1997. Gläubige Menschen sind demnach weniger anfällig für psychosomatische Krankheiten, sie fördern Heilungsprozesse, indem sie ihre Selbstheilungskräfte aktivieren, und führen einen gesünderen Lebensstil als der Durchschnitt. Inzwischen ist über diese Untersuchungen eine kritische Diskussion entbrannt. In diesem E-Brief erfahren Sie die Ergebnisse, die sich für Ihr Leben daraus ergeben könnten.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

[Entdecken Sie Spiritualität als eines der 8 Geheimnisse der Lebenspyramide! Mehr ...](#)



## Selbstfindung – eines der Themen im neuen "simplify-Jahrbuch 2009"!



Anzeige

Das "simplify-Jahrbuch 2009" präsentiert Ihnen über 1.000 *simplify*-Tipps auf 192 Seiten – zum Beispiel zum Thema "Selbstfindung":

- **Mehr Tugend – weniger Moral:** Werden Sie der Mensch, als der Sie gedacht sind
- **Entdecken Sie Ihre Träume:** Wie Sie Ihrer Erfüllung wieder ein Stück näher kommen
- **Wertvolle Zeit:** So gelingt Ihnen dauerhaft der achtsame Umgang mit Ihrer Lebenszeit
- **Bedenken nutzen:** 6 Motive für Ihr Zögern – und wie Sie sie nutzen, um Entscheidungen einfacher zu treffen

[Ja, ich möchte mir jetzt die besten simplify-Tipps für alle Lebenslagen sichern!](#)



## Auf die Art des Glaubens kommt es an

Der Psychologe Kenneth Pargament untersuchte eine große Zahl religiöser Menschen und kam zu einem differenzierten Ergebnis: Glaube kann sich positiv oder negativ auf die Gesundheit auswirken. Wer Angst vor den Strafen eines strengen Gottes hat, neigt eher zu seelischen Störungen als nichtreligiöse Menschen. Wer dagegen auf einen liebenden, gütigen Gott vertraut, profitiert davon – körperlich wie seelisch.

**simplify-Rat:** Lassen Sie sich niemals einreden, eine Erkrankung sei eine Strafe oder Rache Gottes. Entsprechende Aussagen sind dem Wesen des christlichen Glaubens und

auch den meisten anderen Religionen fremd.



## Glaube als Placebo

Zu ähnlichen Resultaten kommt der amerikanische Arzt Herbert Benson, der in über 30 Jahren ärztlicher Praxis das Phänomen intensiv erforscht hat. Er spricht von einem erweiterten Placebo-Effekt. Placebo (zu deutsch etwa „es wird mir gut tun“) ist eine Art positiver Selbstbeeinflussung. Für eine Studie am Cook County Hospital in Chicago wurden 1975 an Gelenkrheumatismus erkrankte Patienten mit Placebos (Tabletten ohne jeden Wirkstoff) behandelt. 30 % von ihnen hatten danach weniger Beschwerden, und zwar für mindestens 3 Monate. Dieses Ergebnis wurde durch eine 1995 im Annals of Internal Medicine veröffentlichte Studie bestätigt. Bensons Schluss: „Die Einstellung eines Menschen kann beträchtliche Heilkräfte in ihm mobilisieren.“

**simplify-Rat:** „Das wird mir gut tun“ ist eine kluge Affirmation, die Sie sich bei jeder therapeutischen Maßnahme – also auch bei Medikamenten, deren Wirksamkeit erwiesen ist – sagen sollten. Wenn Sie von einem Medikament innerlich nicht überzeugt sind, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt darüber sprechen.



## \*\*\* Produkt der Woche \*\*\*: simplify Selbstmanagement-Kurs – entdecken Sie Ihre Möglichkeiten!



### Anzeige



Verschieben Sie häufig Dinge, die Sie gerne tun würden, auf später, weil Sie "im Moment dafür keine Zeit haben"? Würden Sie gelegentlich etwas ganz anderes machen, wenn man Sie nur ließe? Hoffen auch Sie insgeheim, dass Sie irgendwann einmal so viel verdienen, so glücklich oder so selbstbewusst wie andere sind – oder dass bessere Zeiten auf Sie zukommen werden? Dann laufen Sie Gefahr, dass Sie **Ihr wirkliches Leben** vernachlässigen.

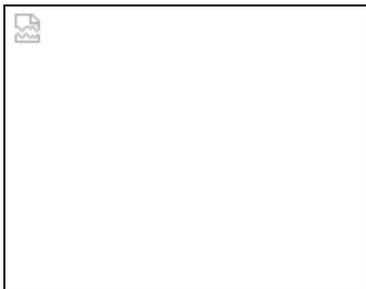
### Verschieben Sie Ihr Leben nicht auf morgen!

Der völlig neue simplify Selbstmanagement-Kurs hilft Ihnen in jeder Station Ihres Lebens, **sich wieder auf das zu konzentrieren, was am wichtigsten für Sie ist: auf sich selbst!** Auf die Stärken Ihrer eigenen Persönlichkeit. Auf Ihre inneren Potenziale. Testen Sie jetzt den 1. Kurs-Baustein einfach 14 Tage lang – **GRATIS!**

**[Ja, ich möchte ein Leben führen, das mich dauerhaft glücklich und zufrieden macht! ...](#)**



## Erinnertes Wohlbefinden



Benson entwickelte eine Methode, die ohne Placebo-Präparat auskommt. Er ließ seine Patienten täglich zwei 10 bis 20 Minuten lange Entspannungsübungen nach eigener Wahl durchführen. Danach sollten sie sich einen positiven Satz zusprechen, der für sie mit ihrer gesunden Vergangenheit verbunden war (z. B. „Ich schaffe es; ich bin ganz ruhig; ich werde gesund und stark“).

Erstaunlich: 80 % von Bensons Patienten wählten als positiven Satz ein Gebet („Der Herr ist mein Hirte; sei getröstet, meine Seele“). Benson fand heraus, dass die Entspannung und das erinnerte Wohlbefinden am stärksten bei denen wirkten, die an Gott oder an eine ewige, das Leben übersteigende Kraft glaubten.

**simplify-Rat:** Lernen Sie ein Gebet auswendig, das Sie aus Ihrer Kindheit kennen oder das Ihnen im Lauf Ihres Lebens wichtig geworden ist. So können Sie während einer Erkrankung leicht darauf zurückgreifen.



## simplify Selbstmanagement



Anzeige

[Ihr Weg](#) zur inneren Zufriedenheit ...



## Die Stimme Gottes verstehen

Langzeitstudien zeigen, dass religiöse Menschen nach ihrer Genesung eher auf einen gesünderen Lebensstil umschwenkten. Sie erkannten, dass ihre Krankheit eine Information enthielt, wie sie ihr Leben ändern sollten, um gesund zu bleiben.

**simplify-Rat:** Verstehen Sie jede Krankheit als Botschaft Ihres Körpers oder als einen Hinweis Gottes. Sehen Sie Ihren Körper niemals nur als kaputte Maschine, die repariert werden muss. Wenn Ärzte z. B. von „der Leber“ sprechen, übersetzen Sie das für sich: „meine Leber“ oder noch besser: „die reinigende Kraft in mir“ o. ä.



## Tätiger Glaube

Richard Sloan, Arzt und Verhaltensforscher an der Universität von Columbia, hat Hunderte von Studien über die medizinischen Auswirkungen des Glaubens kritisch untersucht. Sein Ergebnis: Glaube wirkt nur dann heilend, wenn Menschen ihre Religion auch durch soziales Engagement und tätige Nächstenliebe praktizieren.

**simplify-Rat:** „Glücklich ist, wer glücklich macht“ – diese Weisheit gilt wohl auch in der Variante „Gesund ist, wer gesund macht“. Wenn Sie Menschen in Not beistehen, hilft Ihnen das auch für den Umgang mit Ihren eigenen gesundheitlichen Nöten.



## Anzeige



## **\*\*Buchtipps\*\* Stephan Peeck: Was uns gesund macht**



Die heilende Kraft von Liebe und Glauben.

Ellert & Richter Verlag G

September 2008 - kartoniert - 172 Seiten

14,95 EUR

[Bestellen Sie gleich hier....](#)



## Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

**[Dann klicken Sie hier](#)**

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

[www.simplify.de](http://www.simplify.de) simplify your life: Einfacher und glücklicher leben



### Newsletter drucken:

[Klicken Sie hier um eine druckbare Version des Newsletters zu öffnen.](#)

### Kontakt:

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: [info@simplify.de](mailto:info@simplify.de)

### Weiterempfehlen

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

### Adresse ändern

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

### Anmelden

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

### Abbestellen

Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:

[abbestellen](#)

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse [mwimmer@promain-software.de](mailto:mwimmer@promain-software.de).

### Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der  
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG  
Theodor-Heuss-Str. 2-4  
D-53177 Bonn  
Tel.: 02 28 - 95 50 140  
Fax: 02 28 - 36 96 001

Ust.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

