

Nummer 13

Gehirnpfade



Zum Start 2014 gibt es eine wundervolle Auswahl aus der Fundgrube "Wissen" der Süddeutschen zu dem, was alles heilt. Wenn Du möchtest, dann kannst Du die Wirkung auf Dich direkt heraus finden. Dazu nimm Dir vor dem Weiterlesen eine Teststelle, also eine Körperstelle, die im Moment nicht ganz heil ist und vielleicht mit Dir redet. Bewerte Deine Teststelle auf einer Skala von -10 bis +10. Dann lies Dich durch die folgende Auswahl. Hinterher frage ich Dich dann nochmals nach Deiner Skala. Da wollen wir doch mal sehen, wie es Dir ergeht... Aber Vorsicht, heilsam! Das Lesen von positiven Texten hat Wirkung.

Alles was heilt

- Zuerst etwas nicht wirklich Neues, aber beruhigend, dass es nachgewiesen wurde

Anfassen lindert Schmerzen

In Experimenten haben Forscher um den kognitiven Neurowissenschaftler Patrick Haggard vom University College London nachgewiesen, dass Selbstberührung Schmerzen lindern kann (Current Biology, online).

SZ vom 24.09.10, "Heilsame Berührung"

- Legaler heilsamer Drogenrausch, sogar mit Variationen:

Wie Lieblingslieder berauschen

Wer bei seinen Lieblingsliedern eine Gänsehaut bekommt oder euphorisch wird, erlebt gerade einen Dopaminrausch. Das Gehirn reagiert damit beim Hören ansprechender Tonfolgen oder dem Genuss besonders köstlicher Speisen und schüttet den seligmachenden Botenstoff aus. ... jeder Proband wurde je nach musikalischen Vorlieben bei einem anderen Lied high. Forscher um Valorie Salimpoor, McGill University Kanada (Nature Neuroscience).

SZ v. 12.01.11, "Droge Musik"

- Wie ich heilsame Gene selber aktiviere:

Nächster Newsletter: Prägung und Gene

Termine:

28.02.-4.03.13 Coaching-Modul
16.-18.05.13 Start Practitioner in Modulen

Infos: www.persoentlichkeit-entscheidet.de

Hey!

Die Macht des Positiven: gute Nachrichten verändern eher die Lebensweise von Menschen als schlechte. ... Menschen blenden unangenehme Informationen weitgehend aus. ... Warnungen sind deshalb kaum dazu geeignet, Verhalten zu ändern.... Mit positiven Informationen geht der Mensch anders um: er nimmt sie ernst; besonders, wenn sie ins eigene Weltbild passen.

Forschungsergebnisse
 C.Moutsiana, University College London, PNAS online, zusammengefasst in SZ v. 10.09.13, "Die Macht des Positiven" von S. Herrmann

Massage wirkt wie Schmerzmittel

"Die Massage aktiviert Gene in den Muskelzellen, die den Körper dazu veranlassen, die Produktion zweier entzündungsfördernder Botenstoffe zu drosseln. Außerdem bilden sich in den strapazierten Muskeln nach einer Massage mehr Mitochondrien. Das sind Bestandteile von Zellen, die unter anderem die Heilung verletzter Muskelfasern fördern."

M.Tarnopolsky, McMaster University, Ontario
SZ v. 3.02.12, "Kneten hilft"

- ...und vor allem mit sich selbst...

Zufriedene Beamte bekommen weniger Infarkte

"Die Forscher um Julia Boehm von der Harvard-Universität hatten mehr als 8000 Beamte aus London untersucht, die im Mittel 49 Jahre alt waren. Zeigten sich die Staatsdiener zufrieden mit ihrer Liebesbeziehung, der Arbeit, ihrem Lebensstandard, den Freizeitaktivitäten, mit Familie, Sex, und vor allem mit sich selbst, sank ihr Risiko..." ... " Die Forscher entdeckten sogar eine Art Dosis-Wirkungsbeziehung: Je zufriedener die Teilnehmer waren, desto besser für ihr Herz."

(Heart Journal)

SZ v. 5.Juli 11, "Herz im Glück"

- Wirklich erstaunlich!

Gesellige Menschen sind weniger anfällig für Krankheiten

"Wer sich von seinen Freunden verstanden und bei ihnen aufgehoben fühlt, schont Herz und Gefäße, stärkt seine Abwehr und ist weniger anfällig für Krankheiten."... "Wenn ein befreundeter Mensch glücklich ist, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit der Menschen, die im Umkreis von 1,5 km leben, der US-Analyse zufolge um erstaunliche 25%, ebenfalls glücklich zu werden. Bei direkten Nachbarn ist es sogar um 34 % wahrscheinlicher, dass sie zufriedener werden, wenn sie neben glücklichen Menschen leben."

Nicolas Christakis, James Fowler, Universität Harvard und SanDiego

SZ v. 5.02.11, "Die beste Medizin"

- Zum Abschluss nochmals etwas, was Du Dir beinahe selber gedacht hättest:

Grün wie das Glück

"Den Verdacht könnte ja jeder haben, der an einem Frühlingstag im Park spazieren geht - das Menschen die Natur guttut. Doch jetzt haben Wissenschaftler von der University of Exeter im Fachmagazin Psychological Science in einer der größten Studien dieser Art geklärt, wie sehr Großstadtbewohner von Grünflächen profitieren. ... Den Forschern zufolge wirkt viel Natur in der Nachbarschaft, ... , ungefähr zu einem Drittel so stark wie die Tatsache, verheiratet zu sein.
SZ v. 23.04.13, "Grün wie das Glück"

So. Wenn Du ähnlich tickst wie ich, dann hast Du Dich gefragt, ob Du Beamter werden willst, was die Unterschiede zwischen Liebesbeziehung und Sex sind, ob Du lieber Sahnetorte oder Lieblingsmusik nimmst, ob es an Deiner Teststelle Muskeln zum massieren oder berühren gibt, ob Du lieber verheiratet oder im Grünen bist, ob in Deiner Nähe viele oder sehr viele glückliche Nachbarn wohnen, und und und Ich bin ernstlich neugierig auf Deine Gedanken. Was tut so eine Zusammenstellung mit Dir? Ich weiß, was sie mit mir getan hat. Viel später habe ich die Erklärung dafür gefunden. Diese kannst Du rechts nachlesen.

Die Auswahl:

Jetzt hast Du die Begründung für all die Tätigkeiten, die Du schon immer tun wolltest. Triff Deine Auswahl und stelle Dein Menü zusammen. Montag heilsame..., Dienstag, Mittwoch,
Bei welchem Wert bist Du aktuell auf Deiner Skala, wenn Du an Deine Teststelle denkst?

Viel Vergnügen, selber Denken macht klug!

Heide Janowitz
Gehirnnutzerin

[Newsletter weiterleiten](#)
[Aboeinstellungen ändern](#)
[Abmelden](#)

MailChimp