

Sinn, das Universal-Medikament

Probanden mit einem starken Lebenssinn schneiden in umfassenden und spezifischen Gesundheitsstudien im Durchschnitt psychologisch und physiologisch besser ab als jene ohne klare innere Orientierung. Die Ergebnislage ist hier sogar richtig verblüffend.

Physiologisch betrachtet ist der Lebenssinn mit einer Zunahme natürlicher Killerzellen verbunden, die Viren und krebsartige Zellen angreifen. Der Lebenssinn steht auch in Verbindung mit einer Verringerung der Produktion von entzündlichen Zellen.

Wer sein Leben lohnenswert findet, ist auch motiviert, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen: sich fit zu halten, sich gesund zu ernähren oder den Suchtmittelgebrauch einzuschränken. Eine Studie aus Großbritannien ergab außerdem, dass sich sinnorientierte Menschen in gesundem Maße bewegten, weniger fern schauten und sich mehr mit Kultur befassten. ^[54]

In einer Langzeitstudie waren Senior:innen mit einem niedrigen Lebenssinn, der nach einem wissenschaftlichen Purpose-Index gemessen wurde, 2,4-mal häufiger von der Entwicklung von Alzheimer betroffen als diejenigen mit einem ausgeprägten Lebenssinn. In einer separaten Studie fand das gleiche Forschungsteam eine langsamere Progression der Krankheit bei denen, die Alzheimer entwickelten und einen hohen Lebenssinn hatten.

Der amerikanische Professor und Pionier für Gesundheitserziehung und Wohlbefinden Victor Strecher lädt uns in seinem Buch „Life on Purpose“ zu folgendem Gedankenspiel ein:

Stell dir vor, es gäbe ein Medikament, das:

- einige Jahre lebensverlängernd wirkt
- das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls reduziert
- dein Alzheimer-Risiko um mehr als die Hälfte senkt
- dir hilft, dich tagsüber zu entspannen und nachts besser zu schlafen