

Einleitung

„Hauptsache, man ist gesund!“ Ist von Gesundheit die Rede, fühlt sich jeder angesprochen. Man denkt sofort an sein körperliches Befinden, daran, ob es einem gut geht und ob man sich wohl fühlt in seiner Haut.

Seit einigen Jahren nun bringen wissenschaftliche Untersuchungen aus dem Bereich der Psychologie, die der breiten Öffentlichkeit noch wenig bekannt sind, ganz neue Aspekte der Gesundheit ans Licht: Sie ist nämlich weit mehr, als nur die Tatsache, sich fit zu fühlen, seinen Körper zu pflegen und jung bleiben zu wollen. Gesundheit bedeutet auch, im Einklang mit sich und mit den anderen zu leben. Bereits die Mediziner und die Dichter der Antike hatten festgestellt, dass sich Gesundheit vor allem in einem Zustand der Harmonie von Körper und Geist äußert, und deshalb schrieb der Dichter Juvenal Ende des ersten Jahrhunderts n. Chr.: „Beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei“. (*Mens sana in corpore sano*, Juvenal, Satiren).

Heute zeigt die neue Fachrichtung der Gesundheitspsychologie auch, dass psychosoziale Aspekte sowohl für den Erhalt unserer Gesundheit als auch für den Ausbruch und den Verlauf von Krankheiten sowie für die Art und Weise, wie wir mit ihnen

umgehen, eine wichtige Rolle spielen. Gesundheit ist also keineswegs nur eine Frage der Zellen und der Gene.

In diesem Buch möchten wir dem Leser etliche wissenschaftliche Untersuchungen vorstellen, die sich unter dem Blickwinkel der Psychologie mit den wichtigsten Facetten der Gesundheit befassen. Wir haben uns dafür entschieden, diese Forschungsarbeiten in folgende Themenbereiche zu untergliedern: 1) Gesundheit im Alltag; 2) Zufriedenheit mit dem eigenen Körper; 3) Verhalten und Gesundheit; 4) Umwelt und Gesundheit; 5) Umgang mit Schmerz; 6) Placeboeffekt; 7) Risikofaktoren und Prävention; 8) Umgang mit Krankheit und 9) soziale Unterstützung.

Die meisten dieser wissenschaftlichen Arbeiten wurden in englischen oder amerikanischen Fachzeitschriften veröffentlicht, zu denen die große Öffentlichkeit nicht unbedingt Zugang hat. Deshalb stellen wir sie hier auf gut lesbare und verständliche Art vor. Sie liefern Ihnen Basisinformationen, die zwar weder vollständig noch umfassend sind, aber wichtige Aspekte der Gesundheit hervorheben. Sie dienen also in erster Linie einem pädagogischen Zweck: Wir möchten eine große Leserschaft mit interessanten und seriösen Untersuchungen aus dem Bereich der Gesundheitspsychologie bekannt machen, und das auf ernsthafte, zugleich aber vergnügliche Weise.

Bei der Lektüre dieses Buches wird sich Ihre Vorstellung von Gesundheit mit Sicherheit verändern, und Sie werden vielleicht besser verstehen, dass Gesundheit zwar unser höchstes Gut ist, dass wir aber für ihren Erhalt auch etwas tun müssen. Eine gesunde Lebensführung ist wichtig, aber wir müssen auch unsere psychischen Kräfte mobilisieren, um all den Fährnissen unseres Lebens begegnen zu können. In diesem Buch finden Sie die richtigen Antworten auf die Frage, wie man am besten fit bleibt und seine Gesundheit stärkt.

Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen

Auswirkungen der Psyche auf die Gesundheit

Fischer, G.-N.; Dodeler, V.

2013, XII, 261 S. 62 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-8274-3045-8