



.....  
**DR. MED. RENÉ HEFTI**

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH und Psychosomatik SAPP  
 Leiter Forschungsinstitut für Spiritualität und Gesundheit FISG ([www.fisg.ch](http://www.fisg.ch))  
 Dozent für Psychosoziale Medizin an der Universität Bern  
 Ärztlicher Consultant in der Klinik SGM Langenthal, CH

## Glaube, *Lebensstil* und Gesundheit – was wir von *benediktinischen* Nonnen *lernen* können

Über die heilsamen Auswirkungen des Glaubens hat Dr. med. Ruedi Brodbeck in der Ausgabe 2/2015 von «Leben und Gesundheit» ausführlich berichtet. Im vorliegenden Beitrag möchte ich der Frage nachgehen, wie dieser günstige Einfluss des Glaubens auf die Gesundheit zustande kommt. Vielleicht haben Sie sich darüber schon

Gedanken gemacht. Wenn man in die Medien schaut, findet man Schlagworte wie «heiliges Placebo», «Gottes Gene», «Gebet besiegt Krebs» und «Muslime sind die besseren Kranken». Wenn ich selbst ein Schlagwort nennen müsste, wäre dies «Lebensstil». Der Lebensstil ist ein Schlüssel zu unserer Gesundheit und wird stark von unseren

Lebens- und Glaubenshaltungen beeinflusst. Darauf werde ich im Folgenden weiter eingehen.

### **Wie wirkt sich unser Lebensstil auf die Gesundheit aus?**

Zu dieser Frage gibt es viele wissenschaftliche Arbeiten. Eine sehr interessante und an-

## Der Lebensstil ist ein Schlüssel zu unserer Gesundheit und wird stark von unseren Lebens- und Glaubenshaltungen beeinflusst.

schauliche Studie<sup>1</sup> wurde in Italien gemacht. 144 Nonnen aus einem geschlossenen Benediktinerkloster wurden während 20 Jahren regelmäßig hinsichtlich ihres Gesundheitszustandes untersucht. Dabei wurden Gewicht, Blutdruck, Cholesterin und die Nierenfunktion gemessen.

Der Blutdruck ist ein wichtiges Maß für die Gesundheit des Herzkreislaufsystems. In der Normalbevölkerung steigt der Blutdruck über die Jahre allmählich an. Dafür gibt es verschiedene Gründe: Gewichtszunahme, Salzkonsum, Bewegungsmangel, Nikotin- und Alkoholkonsum, Alterung der Blutgefäße, Stress und belastende Lebensereignisse sowie Angstzustände und Depressionen.

Die Nonnen-Studie hat ergeben, dass der Blutdruck bei diesen 144 italienischen Klosterfrauen über die 20 Jahre praktisch unverändert blieb, obwohl z. B. das Gewicht in ähnlicher Weise anstieg wie in der Normalbevölkerung. Wie lässt sich dieses Ergebnis erklären? Was machen diese Frauen anders? Was bestimmt ihre Lebensweise?

### Glaube, Lebenshaltung und Gemeinschaft

Das Lebenskonzept dieser benediktinischen Nonnen ist in der Formel «ora et labora» zusammengefasst. «Ora et labora» meint «beten und arbeiten». Ich glaube, dass die Reihenfolge nicht zufällig ist – zuerst beten und dann arbeiten. Beten bedeutet, die Verbindung mit Gott zu suchen. Die regelmäßigen Gebetszeiten unterbrechen den Tagesablauf und helfen, sich innerlich immer wieder

vom Tagesgeschehen zu lösen, Gott für Gelungenes zu danken und Schwieriges bei Gott bewusst abzuladen. Dies entlastet, «entstresst» und fördert eine vertrauensvolle Lebenshaltung. Diese nehmen die Nonnen dann auch in den Alltag mit. Das macht sie belastbarer, stressresistenter und fördert ihre Widerstandskraft (Resilienz).

Ein weiterer wichtiger Gesichtspunkt ist die tragende Gemeinschaft, zu der neben der Arbeits- und Gebetsgemeinschaft auch die Tischgemeinschaft gehört. Zu den Hauptmahlzeiten wird beim Essen nicht gesprochen. Dies mag uns befremden. Doch aus eigener Erfahrung weiß ich, dass dieses achtsame Schweigen der Tischgemeinschaft eine eigene Qualität verleiht und das Gemeinschaftserleben vertieft. Auch das Essen wird bewusster wahrgenommen und damit die Essensmenge reguliert, was einen günstigen Effekt auf das Gewicht und damit auf die Gesundheit hat.

### Ein wissenschaftliches Wirkmodell zu Glaube und Gesundheit

Prof. Harold Koenig, Herausgeber des Handbuches für Religion, Spiritualität und Gesundheit, fasst die Wirkfaktoren des Glaubens, wie wir sie im Rahmen der Nonnenstudie dargestellt haben, in einem wissenschaftlichen Modell<sup>2</sup> zusammen (siehe Diagramm auf der nächsten Seite). Auf der linken Seite stehen Glaube und Religion als Grundhaltungen zum Leben, auf der rechten Seite finden sich Körpersystem und Krankheiten. Vermittelnde Faktoren sind psychische Gesundheit, soziale Unterstützung und Gesundheitsverhalten:

Der Glaube stärkt also die psychische Gesundheit, fördert positive Emotionen wie Zufriedenheit, Dankbarkeit, Freude und gibt uns einen Selbstwert, der in Gott, unserem Schöpfer, verankert ist. **Das hilft uns, auch schwierige Lebensereignisse besser zu bewältigen, und macht**

Nonnen beim Nachmittagskaffee (hier darf gesprochen werden)



<sup>1</sup> Timo M, Age and Blood Pressure Changes. A 20-Year-Follow-Up Study in Nuns in a Secluded Order, Hypertension 12, 1986, 457-461.

<sup>2</sup> Koenig HG, McCullough ME, Larson DB, Handbook of Religion and Health, Oxford/New York 2001.

**uns unabhängiger von der Wertschätzung anderer.**

Der Glaube stärkt unsere Beziehungen. Dabei spielt auch die Vergebungsbereitschaft eine wichtige Rolle. Wenn wir anderen und uns selber vergeben können, leben wir in Frieden.

**Feindseligkeit und Hassgefühle zerstören nicht nur die anderen, sondern auch uns selbst.**

«Anger kills» (Ärger tötet) ist das Fazit psychosomatischer Forschung. Gerade das Herz-Kreislaufsystem reagiert sehr stark auf negative Emotionen: Blutdruckanstieg, Cholesterinproduktion und damit frühzei-

tige Verkalkung der Blutgefäße. Das Gegenmittel ist Versöhnung, wahrscheinlich ein weiterer Grund, wieso der Blutdruck bei den Nonnen nicht ansteigt. Auch wenn es in einer Klostersgemeinschaft wohl genug Konfliktpotential gibt, bemühen sich die Nonnen, in Versöhnung zu leben und sich gegenseitig zu unterstützen. «Social Support» ist ein starker Bewältigungsfaktor.

Der Glaube fördert auch gesunde Verhaltensweisen. Dies konnte bereits bei Jugendlichen gezeigt werden. Schüler mit stärkerer Glaubensorientierung rauchen und trinken weni-

ger, bewegen sich mehr, essen gesünder und zeigen geringeres Risikoverhalten<sup>3</sup>.

Diese drei vermittelnden Faktoren fördern die Gesundheit und schützen unseren Körper vor schädigenden Einflüssen. Man spricht von «Salutogenese» (Gesundheitsförderung). Dazu gehören ein stabileres Hormon- und Immunsystem, eine bessere Regulation des Herzkreislaufs und eine bessere Balance des autonomen (vegetativen) Nervensystems. Wir konnten dies in eigenen Untersuchungen bestätigen, indem wir Probanden gestresst und da-

**Wissenschaftliches Wirkmodell zu Glaube und Gesundheit**

Lebenshaltung      Vermittelnde Faktoren      Körpersysteme      Krankheiten

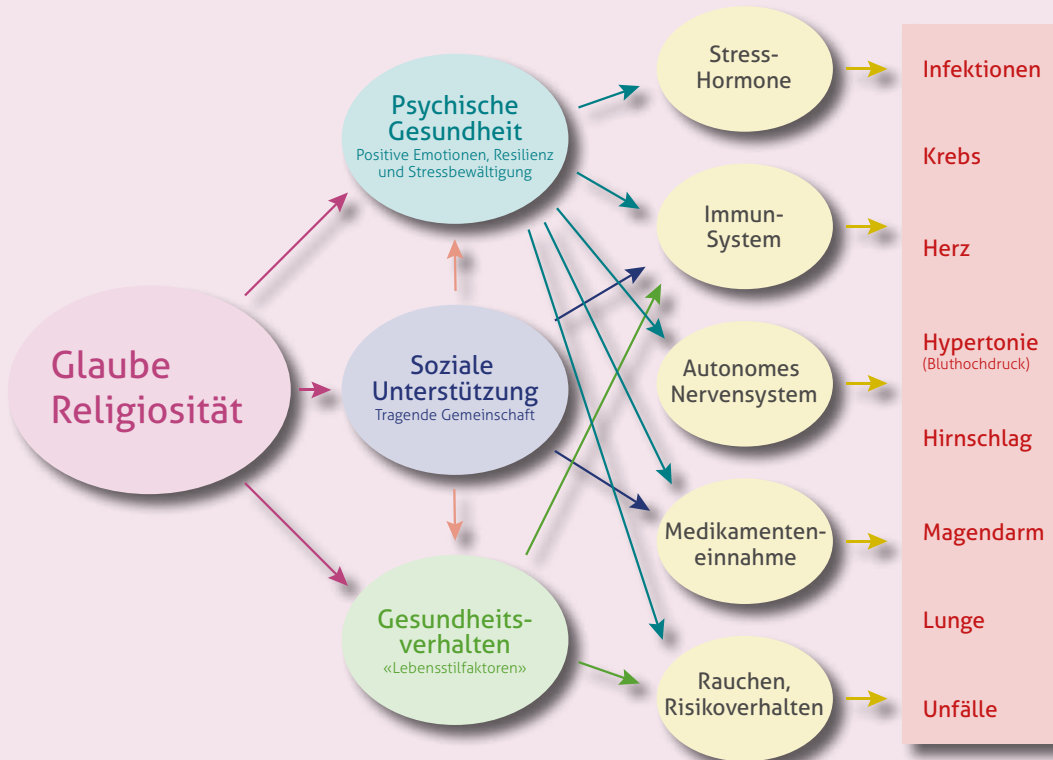


Diagramm: Einfluss des Glaubens auf Gesundheit und Krankheiten (Modell Koenig, modifiziert nach Hefti)

<sup>3</sup> Gäbler G, Hefti R, Toplak H, Evaluation des Gesundheits- und Risikoverhaltens von Jugendlichen und mögliche Zusammenhänge zwischen verhaltensbezogenen Lebensstilfaktoren und Religiosität/Spiritualität – eine Querschnittbefragung von Kärntner AHS-Schülern. Masterarbeit Universität Graz 2013.

<sup>4</sup> Hefti R, Religion as a Moderator of Cardiovascular Reactivity in Patients with Mild to Severe Depression. Paper presented at the 2009 Congress of the International Association for the Psychology of Religion, Vienna, Austria.

<sup>5</sup> Koenig HG, King DE, Benner Carson V, Handbook of Religion and Health, 2nd Edition, Oxford/New York 2012.

<sup>6</sup> Matthäusevangelium Kapitel 6, Verse 25-27 (Bibel, Neues Testament).

raufhin ihre körperlichen Reaktionen wie Blutdruck- und Cortisonanstieg gemessen haben<sup>4</sup>.

### Ein Fazit aus der Nonnen-Studie

Was können wir von den benediktinischen Nonnen lernen, auch wenn die Welt innerhalb der Klostermauern eine andere ist als außerhalb? Die grundsätzliche Lebenshaltung und Lebensweise der Nonnen lässt sich auch in unseren Alltag übertragen:

Die Verankerung im Glauben, in der Transzendenz, ist nicht an die Klostermauern gebunden. Die daraus resultierende Lebenshaltung ist salutogen (gesundheitsfördernd), wie unzählige Studien zeigen<sup>5</sup>. Zentrale Wirkfaktoren sind ein vertieftes Vertrauen in das eigene Leben und die eigenen Bewäl-

tigungsmöglichkeiten («Sorget euch nicht»<sup>6</sup>).

Auch die Entwicklung «psychologischer Tugenden» wie Vergebungsbereitschaft, Ehrlichkeit, Selbstdisziplin, Altruismus (für andere da sein, sich für andere einsetzen), Dankbarkeit und Geduld sind uns allen möglich. Sie stärken unsere Beziehungen, den «Social Support» und positive Emotionen, alles vermittelnde Faktoren für unsere Gesundheit.

Der ganzheitliche Lebensstil der Nonnen erinnert an das **NewstartPlus**-Konzept – die Grundlage dieses Magazins. **NewstartPlus** nennt unter anderem Ernährung, Bewegung, Mäßigkeit, Ruhe, Vertrauen, Op-

timismus, Integrität und Beziehungen als relevante Lebensstilfaktoren, welche die Gesundheit und die Lebensqualität fördern.

«Ora et labora» ist damit gleichsam die «benediktinische Kurzformel» von **NewstartPlus**. «Ora et labora» meint immer auch ein ausgewogenes Verhältnis von Ruhe und Arbeit, also eine ausgeglichene Work-Life-Balance, wobei «ora» im Sinne des Betens einen klaren Bezug zu Gott, unserem Schöpfer, hat. Darin liegt, so glaube ich, ein entscheidender Bezugspunkt für echte und anhaltende Gesundheit. ■

**«Ora et labora» meint immer auch ein ausgewogenes Verhältnis von Ruhe und Arbeit, also eine ausgeglichene Work-Life-Balance.**

## Lebensweisheiten

# Ein paar Tropfen Lebensweisheit

«Die meisten Menschen kennen viele Wege, sich schlecht zu fühlen, aber nur wenige, um sich gut zu fühlen.»

Unbekannt

«Ein Reicher ist selten zufrieden, ein Zufriedener immer reich.»

Unbekannt

«Nehmen wir uns keine Zeit für unsere Gesundheit, müssen wir uns Zeit für Krankheiten nehmen.»

Unbekannt

*«Glücklicher als glücklich ist derjenige, der andere glücklich macht.»*

Unbekannt



# Leben & Gesundheit®

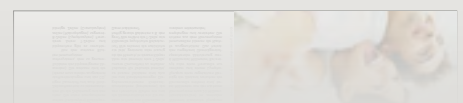
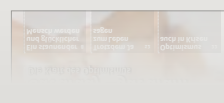
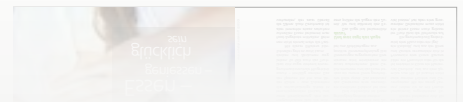
Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



**Jetzt online bestellen!**

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

