

FREUNDE STATT PILLEN

*Warum gesunde
Beziehungen für unsere
Gesundheit mindestens so
wichtig sind wie Ernährung
und Bewegung.*

Wer um seine Gesundheit bemüht ist, beschäftigt sich gerne mit Ernährung, achtet auf regelmäßige Bewegung und geht brav zu den diversen Vorsorgeuntersuchungen. Doch auch der Kaffeetratsch mit der besten Freundin, ein feines Mittagessen am Sonntag mit der Familie, ein Kuschelabend mit dem Sprössling oder ein gemütliches Zusammensitzen am Stammtisch können dazu beitragen, dass wir uns lange an guter Gesundheit erfreuen.

Kuschelhormon Oxytocin

Ein Hormon namens Oxytocin ist unter anderem dafür verantwortlich, dass uns gute soziale Beziehungen glücklicher und gesünder machen. Oxytocin wird beim Geburtsvorgang ausgeschüttet und ist wesentlich daran beteiligt, dass Mutter und Kind eine gute Bindung entwickeln. Es wird daher auch gerne als „Bindungshormon“ bezeichnet. Die Ausschüttung von Oxytocin ist zudem notwendig, dass die Mutter das Baby stillen kann. Und Babys schütten das Hormon aus, nachdem sie genuckelt haben.

Das Hormon, das als Neurotransmitter wirkt, wird durch Wärme und Körperkontakt ausgeschüttet. Streicheln und Massagen lösen das Hormon ebenso aus wie Singen, angenehme Klänge und Düfte, und zwar beim Baby genauso wie bei uns Erwachsenen. Eine Reihe von Studien hat gezeigt, dass Oxytocin massiv bei der Stress-Regulierung hilft. Es wirkt beruhigend und deeskalierend, wie Versuche mit streitenden Ehepaaren gezeigt haben. Ein erhöhter Oxytocin-Spiegel macht uns zudem angstfrei – wir vertrauen der Welt mehr. Und: Das Hormon hat eine luststeigernde Wirkung – auf Tiere übrigens ebenso wie auf Menschen.

Soziale Beziehungen stärken das Immunsystem

Wie weitere Studien zeigen, stärken soziale Beziehungen zudem unser Immunsystem. Wer viele Freund/e/innen und gute soziale Beziehungen hat, ist weniger von Krankheiten betroffen und wird, wenn er oder sie einmal erkrankt, wieder schneller gesund.

Gute Gespräche und gemeinsam lachen statt Medikamenten

Wenn wir uns in Krisenzeiten mit vertrauten Menschen austauschen können, Ärger, Ängste und Sorgen erzählen dürfen, minimieren wir Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol. Das Herz- und Kreislaufsystem kann damit entlastet werden. Wenn wir dann auch noch regelmäßig Positives austauschen und uns an unseren Freundschaften und Beziehungen erfreuen, werden Glückshormone – sogenannte Endorphine – wirksam, die uns entspannen und wie körpereigene Schmerzmittel wirken.

Wer dann auch noch herzlich mit seinen Freunden und Freundinnen lachen kann, der sorgt dafür, dass die Abwehrzellen im Blut aktiviert werden und sein Immunsystem einen besonderen Energie-schub erhält.

Gemeinsam Essen als doppelte Gesundheitsvorsorge

Das Essen der Liebesspeise kann übrigens ebenso dazu beitragen, dass das „Bindungshormon“ Oxytocin ausgeschüttet wird und wir uns rundum wohl fühlen. Nicht umsonst haben wir „Omas Küche“ daher auch oft in besonders guter Erinnerung. Wenn wir unsere Liebesspeisen gemeinsam mit Menschen, die uns nahe sind, genießen, findet also ein doppelt positiver Effekt statt. Wer diese Mahlzeiten dann auch noch gemeinsam kocht, kann Spaß und gemeinsame Aktivität mit einer Reihe an gesunden Faktoren verbinden, selbst wenn die Speisen selbst nicht in die Kategorie „gesunde Küche“ gehören. Wenn wir dennoch mal erkranken, hilft Omas Hühnersuppe zum Gesundwerden. ■



Text: Ulli Zika
E-Mail: redaktion@besser-wohnen.co.at
Fotos: Fotolia

besser WOHNEN Rezept

Omas Hühnersuppe zum Gesundwerden



1 Bio-Suppenhuhn
1 Bund Petersilie
3 Karotten
2 gelbe Rüben
1 Stück Stangensellerie
1 Stück Lauch
1 Lorbeerblatt
3 Wacholderbeeren
5 Pfefferkörner
Salz

Optional:

1 Packung Dinkelsuppenudeln
als Einlage
1 Bund Schnittlauch zum Bestreuen

Das Gemüse waschen und mit dem Huhn in reichlich Wasser auf den Herd stellen, Gewürze beifügen und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme mindestens 2 Stunden leise köcheln. Am Ende der Garzeit das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Gemüse klein schneiden und je nach Geschmack ein paar Suppenudeln in der Suppe weichkochen. Mit frischem Schnittlauch bestreut heiß und mit Liebe servieren.