

Jung bleiben durch gute Beziehungen



DEUTSCH-TO-GO.DE

Altersforscher betonen immer wieder die Wichtigkeit guter sozialer Kontakte. Es kommt dabei aber nicht darauf an, wie viele Freunde oder Bekannte man hat. Wichtig ist, dass wir die Verbindung zu anderen auch spüren. Auf das bewusste Wahrnehmen einer Verbundenheit mit anderen kommt es also an, wenn wir etwas für unser emotionales und biologisches Jungsein tun wollen. Auch wenn liebgewonnene Menschen gar nicht da sind, kann man sich mit ihnen verbunden fühlen, und dies sollte man bewusst trainieren. Man kann an sie denken und sich verdeutlichen, wie froh und dankbar man ist, dass sie Teil des eigenen Lebens sind. Die guten Gefühle, die dadurch erzeugt werden, heben nach neuesten Studien nicht nur unsere Stimmung, sondern haben auch positive Wirkungen auf unseren Körper.

Übrigens kann man auch Beziehungen zu Fremden für das eigene Wohlbefinden nutzen. Versuchen Sie mal Folgendes: Halten Sie mit der Bäckereiverkäuferin, den Nachbarskindern oder einer neuen Arbeitskollegin einen kleinen Smalltalk und genießen Sie diesen Kontakt ganz bewusst. Er hält sie jung!

(162 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – zusammengefasst aus: „Die Kraft der Beziehungen nutzen“ von Anne Otto, Spiegel online, 03102017 - <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/verjuengungstraining-die-kraft-der-beziehungen-nutzen-a-1157159.html>)