

Positives Denken:

# Xundheit!

**L**etztes Jahr habe ich an der PHZH einen Kurs besucht, zur Weiterbildung ... Es ging um positives Denken, das hat mich schon immer interessiert und ich wollte wissen, was nach Coué Neues gekommen ist. Mit Coué hatte ich mich als Jüngling beschäftigt und habe an einer Schnur jeden Abend brav 100 mal das Sprüchlein «Es geht mit jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser» abgezählt. Ich weiss nicht, wie es mir ergangen wäre, hätte ich das nicht gemacht. Zurück zum PH-Kurs: Viel Neues gab es nicht. Die positive Psychologie wurde behandelt und die erhärtete Tatsache, dass Optimisten länger leben wurde noch härter.

**D**en zweiten Teil des Kurses habe ich mir dann gespart. Viel später dachte ich wieder an den Optimismus, den man zum Leben auf dieser Welt wahrscheinlich haben sollte. Montagmorgen, nach sanftem, ruhigem Wochenende, fühlte ich mich wie auf Wolken, also ungefähr so, wie wenn ich schon eine Flasche Wein intus hätte: Leicht schwindlig, ein wenig wankend, spazierte ich zum Morgenkaffee. Das Gefühl blieb aber den ganzen Tag, so dass ich mir überleg-

te, was wohl der Grund sein könnte. Der Blutdruck? Eine sich ankündigende Migräne? Ein Gehirntumor? Ich liess mal in der Winterthurer Permanence den Blutdruck messen, und tatsächlich, der war viel zu hoch, so hoch, dass man gleich noch ein EKG machen musste. Die Behandlung des Drucks war erfolgreich, die Folgen, waren, dass ich mich durch die Beipackzettel und einige Gesundheitsbücher frass. Negativ: Die Nebenwirkungen, die im Beipackzettel standen, waren nicht lustig.

**P**ositiv: Ich weiss, was man tun muss, um gesund zu bleiben, das heisst, von den unzähligen Vorschlägen und Tipps kann ich leider nur wenige in meinen Alltag integrieren. Aber lustig war es zum Teil eben doch. Zum Beispiel, dass Fleisch gesundheitsschädlich ist und Krebs auslösen kann. Wörtlich: Fleisch ernährt die Krebszellen – weg mit dem Fleisch. Alkohol frisst die Leber – weg mit Bier und Wein. Rauchen - eh alles klar. Hingegen wertvoll und günstig: Dreimal pro Woche scharf essen verlängert das Leben um Jahre! Ab 60: Aspirin täglich 75 mg! Ab 40 Statine! Jeden Abend ein Glas Rotwein! (Eins ...) Sauna!

Yoga! Meditation! Etc. Etc.

**D**a war mir der Rat Des ETH-Professors Didier Sornette viel wertvoller. Mit nur sieben Massnahmen kann man mit wenig Aufwand mehr aus seinem Leben herausholen. Hier die Tipps: 1. 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht. 2. Pflege der Romantik und häufiger Sex. 3. Tiefes Atmen, körperliches Training. 4. Zwei Liter Wasser pro Tag – nicht während der Mahlzeiten. 5. Kein Fleisch, keine Milchprodukte, dafür Früchte und rohe Produkte. – Kurzes Sonnenbaden. 6. Kiwis, Nüsse, Knoblauch = Powerfood, bringen Spitzenleistungen. 7. Positive Motivation für seine Arbeit finden. Mir gefällt das ganz gut, nur Punkt 5 kann ich nicht realisieren. Eine Cervelat oder ein Kotelett vom Grill, das muss bei mir noch drinliegen.

**S**ollte es mit dem positiven Denken nicht so ganz klappen, dann hilft vielleicht Wilhelm Busch: Scheint dir auch mal das Leben rau, sei still und zage nicht. Die Zeit, die alte Bügelfrau, macht alles wieder schlicht.

André Bernhard,

17.8.2015, 114. Jahrgang, Nr. 229.