



EINFACH BESSER LEBEN

Die SZ-Vortragsreihe für mehr Lebensfreude mit leckeren Themenbüfets

Glücksforschung: Deutsche sollten umdenken

präsentiert von



Kann man das Glück in einer Nation gezielt vermehren? Ja, glaubt der Zukunftsforscher Ulrich Reinhardt. Im Netdoktor.de-Interview spricht er über Zukunftsängste und den Unterschied zwischen Lebensstandard und -qualität.

rechtigt. Nur weil sich der Lebensstandard in anderen Nationen erhöht, reduziert er sich nicht automatisch in Deutschland. Die Bundesbürger müssen also umdenken: In Zukunft geht es mir und anderen gut.

und Sozialem, Umwelt und Natur, Bildung und Kultur geben, ohne dass die Wirtschaft wächst. Wenn dies geschieht, wächst auch das Glück des Einzelnen fast automatisch.

? Professor Reinhardt, trotz anhaltendem Wirtschaftswachstum sind die Deutschen nicht glücklicher geworden. Warum?

? Wie kann man das Glück in einer Gesellschaft messen?

? Was kann der Einzelne tun, um glücklich zu sein?
R: Dies ist individuell sehr verschieden. Ich persönlich plädiere unter anderem dafür, den Lebensstandard nicht mit der Lebensqualität zu verwechseln. Die Familie und die Freunde zu den Konstanten im Leben zu machen. Anderen zu helfen, damit auch mir geholfen wird. Und mir auch noch unerfüllte Wünsche aufzuspüren.

R: Die Deutschen sind traditionell recht skeptisch und auch unsere aktuellen Untersuchungen zeigen auf: wir Deutschen sind die Pessimisten in Europa. Hauptgrund hierfür ist sicherlich die Angst, einen Teil unseres Wohlstandes in Zukunft zu verlieren. Diese Sorge ist jedoch unbe-

R: Die Frage müsste eigentlich zunächst lauten: „Wie misst man eigentlich Wohlstand?“ Nur über das Brutto-sozialprodukt? Dieses beinhaltet nach dem Wort von Robert Kennedy „alles, außer dem, was unser Dasein lebenswert macht“. In Zukunft sollten wir uns in Deutschland daher eher auf qualitatives Wachstum und nachhaltiges Wirtschaften konzentrieren. Denn zweifellos kann es auch ein Wachstum in den Bereichen von Gesundheit

Professor Dr. Ulrich Reinhardt ist Wissenschaftlicher Leiter der Stiftung für Zukunftsfragen. Mit ihm sprach Christiane Fux



Ulrich Reinhardt hat den Weitblick. Foto: Stiftung für Zukunftsfragen

DER ATLAS DES WELTWEITEN GLÜCKS

Der Atlas des Glücks

Die britische „New Economics Foundation“ hat einen Index zur Einschätzung des weltweiten Glücks erstellt: den „Happy Planet Index“ (HPI). Er beschreibt die Lebenszufriedenheit, Lebenserwartung und ökologische Nachhaltigkeit einer Nation. Weltweit sind demzufolge die Karibikbewohner und Lateinamerikaner die glücklichsten Menschen. Die Europäer tummeln sich im Mittelfeld. Schlusslicht bilden die Nordamerikaner und die Menschen in der ehemaligen Sowjetunion. Betrachtet man nur den Punkt Lebenszufriedenheit sind Norwegen, Irland und Dänemark die glücklichsten europäischen Nationen, gefolgt von der Schweiz und Island. Deutschland liegt auf Platz 12 des Europarankings und steht damit besser da als Frankreich (Platz 13) und Italien (Platz 14), aber schlechter als Spanien (Platz 8) und England (Platz 9). Schlusslicht bilden auch in Europa die Länder des einstigen Warschauer Paktes. Die Bulgaren sind dem Index zufolge die unglücklichsten Europäer. Quelle: www.happyplanetindex.org, Juni 2009

Das „Bruttoglücksprodukt“ in Bhutan

Statt auf rein wirtschaftliches Wachstum zu setzen, wird im Himalayakönigreich Bhutan die Mehrung des „Bruttoglücksprodukt“ angestrebt. Es beruht auf der Idee einer nachhaltigeren Entwicklung. Allen Bürgern sollen die Möglichkeit haben, ihren Lebensunterhalt zu verdienen und Zugang zu Bildung und medizinischer Versorgung haben. Ebenfalls gefördert werden kulturelle Werte, Kunst, Musik, Tanz und Theater, der Schutz der Umwelt, der Frieden und das Gemeinschaftsgefühl. Zur Frage, ob das Bruttoglücksprodukt auch eine Perspektive für Deutschland wäre, sagt Professor Reinhardt: „Ich wäre sehr dafür. Denn auch wenn der Lebensstandard eine wichtige Rolle in Deutschland spielen wird, noch bedeutsamer wird zukünftig die Lebensqualität werden. Und zu dieser gehören viele nicht-materielle Dinge - von der Gesundheit, über die sozialen Kontakte bis hin zu persönlichen Merkmalen wie Hobbys oder Selbstverwirklichung. Die Politik sieht dies übrigens ebenso, so hat die Bundeskanzlerin bereits 2009 eine „Abkehr von einem einseitigen Wachstumsdenken“ gefordert und die Allein-Fixierung auf das Wirtschaftswachstum kritisiert.“

Christiane Fux



Kongresszentrum
SHG-Kliniken Völklingen

STADT VÖLKLINGEN

Heuschnupfen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Asthma, Neurodermitis?

Kennen Sie die Möglichkeiten, bei diesen Erkrankungen OHNE Medikamente eine dauerhafte Linderung bzw. Heilung zu erzielen?

Fast immer gibt es URSACHEN, die gezielt gesucht werden müssen. Hier helfen unsere modernen Diagnoseverfahren, rasch fündig zu werden.

Danach erfolgt die THERAPIE bzw. Beseitigung der Allergieauslöser – ohne Medikamente, ohne Nebenwirkungen. Ideal auch für KINDER!

Auf diese Weise können nahezu ALLE Arten von Allergien, allergisches Asthma, Heuschnupfen, Neurodermitis und Nahrungsmittelallergien schmerzlos und DAUERHAFT beseitigt werden.

Gleichzeitig können sich eine Vielzahl von Begleiterkrankungen bessern, die als Reaktion auf den ständig gestörten Stoffwechsel entstehen, wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen, Muskelschmerzen.

Gefäßverkalkungen, Herzinfarkt, Schlaganfall ganzheitlich behandeln

Verkalkte Gefäße führen zu einer gestörten, verminderten Durchblutung. Dies kann zu Schmerzen beim Gehen, zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Neben den bekannten schulmedizinischen Verfahren (Medikamente, Stents, Bypass-Operationen) bietet die ganzheitliche Medizin viele Möglichkeiten, das Problem an der URSACHE anzugehen. Dies sind oft alte Erkrankungen (Viren, Bakterien), Giftstoffe und Schwermetalle (die sich im Laufe der Jahre im Körper angesammelt haben), aggressive Sauerstoff- u. Stickstoffmoleküle (sog. Radikale, die bei chronischen Entzündungen entstehen) etc. Mit modernen Diagnose- und Therapieverfahren können diese Ursachen bzw. Auslöser aufgespürt und beseitigt werden. Auf diese Weise kann ein Fortschreiten der Erkrankungen gestoppt und die Durchblutung wieder verbessert werden.



Nähere Informationen:
Praxis Dr. med. Harald Burgard
Facharzt für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin, Chirotherapie, Notfallmedizin
Provinzialstraße 59
Wadgassen
Tel. (06834) 782-0490
www.drburgard.de

Bei mehr als 20.000 in meiner Praxis durchgeführten Behandlungen kam es zu keinen nennenswerten Nebenwirkungen.

Müheles und dauerhaft zum Wunschgewicht!

Mit dem richtigen Know-how abzunehmen ist leichter, als Sie denken. Und dazu noch an den von Ihnen gewünschten Körperstellen!

Unter ärztlicher Anleitung erreichen Sie nicht nur Ihr Zielgewicht, sondern können dieses auch dauerhaft halten.

Neben einer Eingangsuntersuchung wird eine umfassende Labordiagnostik, eine Messung der Körperzusammensetzung und des Grundumsatzes durchgeführt - und in regelmäßigen Abständen wiederholt.

Auf der Basis dieser Ergebnisse erstellen wir für Sie einen individuellen Ernährungsplan, mit dem Sie RASCH zu Ihrem Wunschgewicht kommen.

Durch eine wirkungsvolle Ultraschalltechnik lassen sich auch solche Fettschichten, die bei einer Diät nicht verschwinden wollen (v. a. im Bauch- und Pobereich), schmerzlos und nebenwirkungs-frei reduzieren.

Bindegewebe und Haut werden mit einer gezielten Vakuummassage gestrafft. Auf diese Weise entsteht wieder eine formschöne, knackige Figur.

Haben Sie Ihr Zielgewicht erreicht, zeigen wir Ihnen, wie Sie müheles Ihre Traumfigur halten können - und dennoch fast alles essen dürfen!

So mancher Patient hat schon mehr als 50 kg abgenommen, insgesamt haben schon mehr als 10.000 Patienten mit diesem Konzept erfolgreich ihr Wunschgewicht erreicht.

Besser leben mit Despeghels Fitnessformel

Dr. Dr. Michael Despeghel ist der nächste Referent in der SZ-Reihe „Futaris...einfach besser leben“. Er hält am Donnerstag, 19. Mai, ab 19 Uhr den Vortrag „Fit for Business“ im Kongresszentrum der Völklinger SHG-Kliniken.

Menschen von dem konkreten Nutzen seiner Empfehlungen und Konzepte, wie sie ihren Lebensstil ändern können, überzeugt. Seine Kenntnisse erwarb der Bestsellerautor an den Universitäten Köln und Gießen, u.a. bei Univ.-Prof. mult. Dr. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann.

Die ultimative Fitnessformel

Aufgrund seiner faszinierenden Rhetorik und seiner Fähigkeit, sein Publikum jedes Mal aufs Neue zu begeistern, wurde Dr. Dr. Michael Despeghel bereits zwei Mal der begehrte Titel „Top-Speaker des Jahres“ verliehen.

Das von Despeghel & Partner entwickelte 2 + 2 und 4©-Konzept ist laut der Zeitschrift „Fitforfun“ die ultimative Fitnessformel. Es erleichtert den Teilnehmern, den berühmtesten inneren Schweinehund zu überwinden und ihre persönlichen Ziele – etwa abnehmen, fitter und leistungsfähiger werden etc. – tatsächlich zu erreichen. Das Besondere des Konzepts: Auch Menschen mit sehr wenig Zeit, Bewegungsmuffel und Fastfood-Liebhaber haben mit dem Programm Erfolg! Die schnellen Ergebnisse motivieren sie, ihre Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umzustellen. PR/Quelle: www.despeghel-partner.de



Dr. Dr. Michael Despeghel und seine Partner haben ein sehr erfolgreiches Fitness-Konzept entwickelt. Foto: SZ

Dr. med. Günther Jochum	Kardiologie
Wir bieten:	
<ul style="list-style-type: none"> kardiologische u. angiologische Diagnostik Homöopathie Elektroakupunktur Global-Diagnostik Vitalfeldtherapie Diagnostik von Umweltbelastungen Radionik 	
Privat-Praxis Dr. med. Günther Jochum Innere Medizin u. Kardiologie Zentrum am Boxberg · 66538 Neunkirchen Tel.: 06821-209140 · www.kardiologie-jochum.de	

123 GOLD.DE
Deutschlands Trauringspezialist Nr. 1

Trauring Studio Schöllers Saarbrücken Schöllers OHG Fürstenstr. 1a 66111 Saarbrücken Tel.: (0681) 9103451 Dienstag Ruhetag	TRAURINGSTUDIO Goldschmiede GOLDSCHMIEDEMEISTER Roland Schöllers Hauptstr. 100 66482 Zweibrücken Tel.: (06332) 72615 Montag Ruhetag
--	---

www.goldschmiede-rolandschoeller.de

Augenoptiker

Firma	Ansprechpartner	Adresse
Jünemann's Brillen-Studio www.einfachBesser-Sehen.de	Gerhard Scheffler	Bahnhofstraße 40 66111 Saarbrücken Tel. (06 81) 3 68 31 info@einfachbessersehen.de

Buchen Sie Ihren Experteneintrag noch heute unter Telefon (06 81) 502 55 30

Podologen

Firma	Ansprechpartner	Adresse
Podologische Praxis am Lehrinstitut für Gesundheitsberufe der SHG www.shg-kliniken.de	Martina Port	Scheidter Str. 35 66130 Saarbrücken Tel. (0681) 87009-33 Fax (0681) 87009-16 m.port@sb.shg-kliniken.de
Ambulanz für Podologie der SHG-Kliniken Sonnenberg www.shg-kliniken.de	Eva Arthun	Sonnenbergstr. 10 66119 Saarbrücken Tel. (0681) 889-2190 eva.arthun@sb.shg-kliniken.de

TCM – Traditionelle chinesische Medizin

Firma	Ansprechpartner	Adresse
Ambulanz für Traditionelle Chinesische Medizin der SHG www.shg-kliniken.de	Petra Hetrich	Saarbrücker Str. 73 66130 Saarbrücken Tel. (0681) 888-2771 tcm-ambulanz@sb.shg-kliniken.de

Interesse?