

Religion und Gesundheit

Welchen Einfluss hat der Glaube auf die Gesundheit?

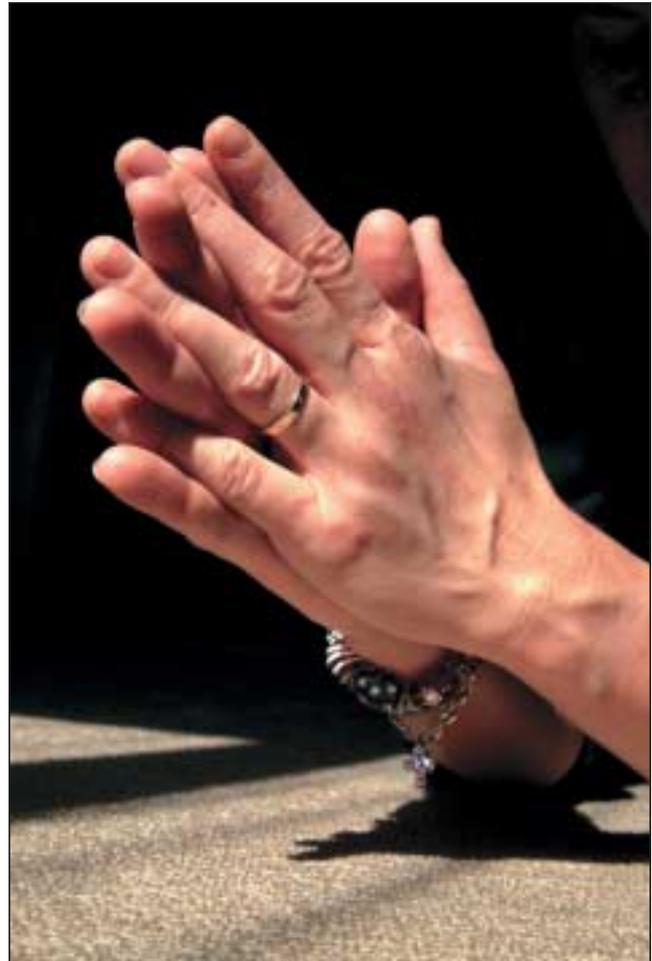
Es gibt vieles im Leben, das uns früher altern lässt und krank macht: Stress, berufliche und private Sorgen, falsche Ernährung, Rauchen und Alkohol. Wenn der Hausarzt seinen Patienten schlechte, mitunter sogar bedrohliche gesundheitliche Werte mitteilt, werden die unruhig oder eben nicht. Wer in dieser Situation anfängt zu beten, tut etwas für seine Gesundheit.

STEFAN LUMMER

Der Religiosität gilt in jüngerer Zeit ein zunehmendes Interesse der medizinischen Forschung. Psychologen, Neurowissenschaftler, aber auch die somatische Medizin wollen ergründen, ob der Glaube eines Menschen Einfluss auf die physische Gesundheit haben kann. Vor allem in den USA liegen zahlreiche umfangreiche Studien zur Relevanz von Religiosität für Gesundheit und Wohlbefinden vor. Der Glaube hat dort eine grosse Bedeutung. 95 Prozent der US-Amerikaner glauben an Gott oder ein höheres Wesen, 66 Prozent gehören einer religiösen Gemeinschaft an, 44 Prozent besuchen regelmässig wenigstens einmal pro Woche einen Gottesdienst. Davon können selbst Pfarrer in Bayern nur träumen. Während in den USA Religion Common Sense ist, lehnen 54 Prozent der Ostdeutschen jegliche Gottesvorstellung ab. Es gilt also sensibel abzuwägen, welche Schlüsse man aus den in den USA ermittelten Befunden ziehen mag.

Die US-Studien zeigen jedenfalls, dass Menschen, die an eine höhere Macht glauben, wesentlich gesünder leben. Sie haben einen niedrigeren Blutdruck, sind weniger krank, seltener im Krankenhaus und werden schneller wieder gesund.

Ausserdem leben gläubige Menschen gesünder – dies haben über 200 Studien in den letzten Jahren gezeigt: Sie neigen



Salutogenese durch Beten: das Gefühl, aktiv etwas tun zu können

seltener zu seelischen Verstimmungen, sind gelassen und optimistisch. Sie ernähren sich meist bewusster, bewegen sich öfter in freier Natur und pflegen mehr Freundschaften. Zwischen Religion und Gesundheit gibt es einen Zusammenhang. Allein die konkreten Handlungsanweisungen für Gläubige in Bezug auf Ernährung, Körperpflege, Ruhezeiten, Sexualverhalten und Abstinenz von Drogen wirken sich gesundheitsfördernd aus. Weil Religionen gemeinhin zur Distanzierung von Rache, zu Vergebungsbereitschaft, Altruismus und Nächstenliebe auffordern, sind Gläubige seltener depressiv, von Angststörungen, schizoiden Störungen und Schizophrenie betroffen.

Merksätze

- **Herzspezialisten, Neurologen, Krebs- und Immunforscher sehen im Glauben Chancen, neue Therapieformen zu entwickeln.**

Extremismus ist gefährlich

Die Forscher weisen allerdings auch darauf hin, dass religiöse Überzeugungen der Gesundheit massiv schaden können, etwa durch die religiös motivierte Ablehnung medizinischer Interventionen oder bei der Erwartung von Glaubensheilungen. Im Extremfall kann dies sogar zu vermeidbaren Todesfällen führen.

Beten als Therapie

Wer keine innere Ruhe findet, wird krank. Das kann mit der Zeit Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall, Schlafstörungen, Magengeschwüre und Erkrankungen der Schilddrüse auslösen. Die Stresshormone Cortisol und Adrenalin reduzieren die Aktivität der Abwehrzellen und schwächen das Immunsystem, die Blutgefäße werden geschädigt, eine vorzeitige Arteriosklerose eingeleitet. Bei einem Mangel an seelischer Erholung wird der Botenstoff Interleukin-6 verstärkt ausgeschüttet, das kann Entzündungen begünstigen und erhöht die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch für Diabetes und Osteoporose. Studien beweisen, dass Menschen, die innere Ruhe aufbauen können, bessere gesundheitliche Werte haben. Dazu gehören all jene, die regelmässig zur Kirche gehen und beten. «Beten ist die älteste Therapie der Menschheit», hörten Mediziner bei einem Kongress der American Heart Association im vergangenen Jahr. Beten versetzt uns in einen Ruhezustand: Wir atmen ruhiger, bauen Stress ab. Dies wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und fördert die körpereigene Abwehr. Deshalb sehen Herzspezialisten, Neurologen, Krebs- und Immunforscher im Glauben Chancen, neue Therapieformen zu entwickeln.

Selbsteilungskräfte aktiviert

Der Mensch ist fähig, die Chemie in seinem Körper zu beeinflussen. Wer täglich streitet, erhöht seinen Blutdruck. Wer das vermeiden und gesünder leben will, der sollte innere Ruhe suchen, meditieren oder beten. Beim Beten geschieht im Gehirn das Gleiche wie beim nichtreligiösen Meditieren. Der Mensch

versinkt in einen tranceähnlichen Zustand, bestimmte Gehirn-zonen finden Ruhe, andere werden aktiviert. Das gleichmässige, ruhige Atmen im stillen Gebet ist gut für Herz und Kreislauf. Gläubige, die regelmässig zum Gebet gehen, laut sprechen oder singen, atmen besser, der Luftausstoss der Lungen nimmt im Alter langsamer ab. Italienische Ärzte haben beobachtet, dass Herzpatienten, die sich zu langen Gebeten zurückziehen, Herz und Lunge stärken. Entspannende Gebete sind eine gute Therapie gegen Bluthochdruck, chronische Schmerzen und Herzrhythmusstörungen. Nach Operationen sind Menschen, die gläubig sind, weniger lang bettlägerig und benötigen weniger Schmerzmittel. Für Psychologen ist erwiesen, dass Gedanken und Gemütszustände einen direkten Einfluss auf Psyche und Gesundheit haben. Ein Gebet kann Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Beten gibt dem Menschen das Gefühl, aktiv etwas tun zu können, was ihm helfen kann. Dies erzeugt eine positive Haltung, wodurch die inneren Prozesse der Selbstheilung aktiviert werden können. Auch die soziale Einbindung von Gläubigen und die Vermittlung von Selbstwert, Orientierung und Sinn haben salutogene Effekte.

Ressource für die Therapie

Hausärzte sollten die positiven und negativen Zusammenhänge zwischen Religion und Gesundheit kennen, um sie als Ressource für den Heilungsprozess nutzen zu können. Mitunter fühlen sich Ärzte angegriffen, wenn Patienten auch andere, ihren Glaubensvorstellungen entsprechende Hilfsangebote in Anspruch nehmen und etwa einen Seelsorger oder Heilpraktiker hinzuziehen. Dies können aber im günstigen Fall nützliche Bewältigungsstrategien sein, die in die Therapie mit einbezogen werden können. Eine sensible Wahrnehmung und behutsame Beurteilung sowohl religiöser wie auch anderer Überzeugungssysteme kann unter Wahrung bestimmter Grenzen also durchaus als Ressource für die Behandlung genutzt werden. ■

Einen guten Überblick über die Bedeutung von Religiosität für die Gesundheit bietet die Studie «Religiosität und psychische Gesundheit» in: *Psychiat Praxis* 2007, 34: e2-e12.

Stefan Lummer
Verlag Kirchheim + Co GmbH
Redaktion Der Allgemeinarzt
Talstrasse 5, D-931525 Nittendorf
E-Mail: lummer@der-allgemeinarzt.com

Interessenkonflikte: keine deklariert

Diese Arbeit erschien zuerst in «Der Allgemeinarzt» 7/2007. Die Übernahme erfolgt mit freundlicher Genehmigung von Verlag und Autor.