

# Über 1000 HNO-Patienten er: Jetzt gibt's auf die Ohren

alltrauma in eine HNO-Ambulanz  
entspricht wohl kaum der Vor-  
festigen Silvesternacht. Unbe-  
Krachern und Feuerwerkskör-  
Hörsturz führen. Die Lautstärke  
Lärm eines Düsenjets gleich!



Versöhnliche Menschen haben bessere

## Verzeihen macht

„Bitte, sei mir nicht mehr böse!“ Sie sind aber immer noch beleidigt und wollen die Entschuldigung nicht annehmen? Sollen Sie – zumindest Ihrer Gesundheit zuliebe. Denn Verzeihen macht stressresistenter, zufriedener und erzeugt ein gutes Gefühl, sind sich Psychologen aus dem US-Bundesstaat Iowa Studien zufolge sicher.

Schwer lastet einem das Zerwürfnis mit der alten Schulfreundin auf der Seele – aber nachgeben möchte man auch nicht. Schließlich hat sie sich falsch verhalten. Seit der Nachbar einen Hund hat, ist das Stiegenhaus nicht mehr so sauber wie gewohnt. Mit ihm reden kann man nicht, da er das Tier abgöttisch liebt – also ist man aufeinander böse.

Schon beim Lesen solcher Situationen kommt ein unangenehmes Gefühl auf. Auch, wenn das Recht eigentlich auf der eigenen Seite ist. Mit sich und den anderen weniger streng zu sein, Fehler zu verzeihen und Toleranz zu üben hin-

gegen schützt vor Stress und psychischen Krankheiten. Das fanden Forscher vom Luther College, USA, im Zuge psychologischer Tests heraus.

Nicht nur dass – wenig überraschend – die Fähigkeit, leichtem Herzens zu verzeihen, seelisch wie körperlich unterstützend wirkt, löst sie auch die Verbindung zwischen Stress und psychischen Leiden auf. „Diese Verknüpfung ist tatsächlich so gut wie ausgelöscht – statistisch gesehen null!“, so der Studienleiter Prof. Loren Toussaint über den erstaunlichen Effekt. „Die meisten Menschen wollen sich einfach gut fühlen, und

### ONIGPASTILLEN

Viren und Bakterien

natürlichen Eigenschaften geschützt  
ist Honig auch in fester Form er-  
hält Honigpastillen in den



Sich zu versöhnen und Toleranz zu üben schützt vor psychischen Krankheiten.

Vergebung kann man lernen. Viele Therapeuten arbeiten bereits damit.

Psychologie Prof. Loren Toussaint, Luther College, USA

Strategien gegen Stress und leiden weniger

## gesund und stark

eine Versöhnung verschafft ihnen die Möglichkeit dazu.“ Außerdem verfügen Betroffene generell über bessere Strategien, um Stress zu bewältigen und abzumildern.

Dazu gehört übrigens auch, sich selber zu vergeben. Das erfordert nämlich die Auseinandersetzung mit dem Problem, um es danach sozusagen „abzuhaken“.

Ein wunderbarer Vorsatz, um das neue Jahr in Frieden zu beginnen, wie auch die diplomierte Lebens- und Sozialberaterin Majda Moser aus Wien bestätigt. Ihr zufolge nehmen sich die Menschen gerade zu den Feiertagen zu wenig Zeit, um sich verdrängte Ängste und Aggressionen bewusst zu machen. Das führe nicht nur zu Konflikten, sondern auch zu psychosomatischen Beschwerden. „Wir müssen verstehen, was emotionaler Stress im Körper auslöst – von Kopfschmerzen bis hin zu manifesten Krankheiten und Burnout.“

### Wir wünschen ein gesundes neues Jahr

Wir alle wollen fit sein für die neuen Herausforderungen und das Leben genießen! Das wünschen wir daher unseren Lesern von Herzen. Auch im kommenden Jahr werden wir Sie dafür wieder mit aktuellen Reportagen und Tipps versorgen.

Ihr GESUND-Team

Viele Therapeuten arbeiten mittlerweile mit ihren Klienten daran, Versöhnung zu üben und zu erlernen. Tipp: Schon ein kleines, stilles Gebet oder Mantra kann einer Situation die Schärfe nehmen.

Karin Podolak

## Testhören und bess

„Fee“? „Tee“? Oder „Schnee“? Bei einer milderung versteh  
Gesprochenes imm  
deutlicher, da gew  
verschwimmen. D  
haltungen fallen  
auch das Zwische  
liche leidet. Umso  
sind Hörgeräte,  
Sprachverstehen  
verbessern.

Nehmen Sie jetzt  
tenlosen „Bess  
Initiative“ teil

- 1. Hörtest mac
- 2. Hörgeräte-V
- OPN™ teste
- 3. Besser vers