

Gutes tun für ein glückliches und gesundes Leben

Wer empathisch gegenüber dem Leben und seinen Mitmenschen ist, vermindert das Risiko für Herz-Kreislauf-, Krebs- und Demenzerkrankungen.

München, 10.05.2022 – **Gesund denken fördert die eigene Gesundheit. Was erstmal logisch klingt, ist nun auch wissenschaftlich untermauert. Die innere Einstellung gegenüber dem Leben und seinen Mitmenschen hat einen starken Einfluss auf die Qualität des Lebens, die eigene Gesundheit eingeschlossen. Menschen, die ihrem Leben und ihren Mitmenschen gegenüber empathisch eingestellt sind, können das Risiko für Herz-Kreislauf-, Krebs- und Demenzerkrankungen vermindern. Eine Möglichkeit diese Entwicklung aktiv zu unterstützen ist eine ehrenamtliche Tätigkeit. Thomas Oeben von deinNachbar e.V., einem sozialen Münchner Unterstützungsnetzwerk, erklärt, wie einfach das geht. So kann auch mit nur wenig Zeitaufwand ein positiver Effekt erzielt werden – für die Gesellschaft und die eigene Gesundheit.**

Die Ergebnisse, die Dr. Joachim Bauer, renommierter Neurowissenschaftler, Arzt und Psychotherapeut, schildert, sind verblüffend und motivierend zugleich: Eine auf Humanität und Empathie ausgerichtete Lebenshaltung aktiviert genetische Programme, die die Gesundheit positiv beeinflussen und zugleich Erkrankungsrisiken reduzieren.¹ Der Mensch ist für ein faires, gerechtes und empathisches Zusammenleben bestimmt – und das vorzuleben ist ganz einfach.

Empathisches Miteinander für ein gutes Leben

Die Aussage, der Mensch wäre für ein faires, gerechtes und empathisches Zusammenleben bestimmt, ist nicht einfach eine Behauptung, sondern wurde sogar mehrfach wissenschaftlich belegt. Eine Möglichkeit, die positiven Effekte einer empathischen, guten Lebenseinstellung nachzuweisen, ist die Beobachtung und Untersuchung von Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren. Es zeigte sich zum Beispiel, dass diese ihr Leben als sinnvoller wahrnehmen, optimistischer sind und auch körperlich weniger Symptome zeigen, sich also einer besseren Gesundheit erfreuen, als Menschen, die kein Ehrenamt ausführen.

2021 haben sich rund 16,2 Millionen Menschen in Deutschland ehrenamtlich engagiert. Einer Umfrage zufolge gaben sogar 58 Prozent der Befragten an, sich vorstellen zu können sich in Zukunft für eine gute Sache einzusetzen.² Und obwohl soziales Engagement eine immense, positive Wirkung auf das eigene Leben und die Gesellschaft hat, fällt vielen Leuten der Einstieg schwer. Das Angebot der Möglichkeiten kann leicht überfordern, viele wissen nicht um ihre eigenen Stärken und trauen sich die Tätigkeit nicht zu. Schnell liegen die altbekannten Ausflüchte zur Hand: Der Alltag zu stressig, die Zeit zu wenig, die Angst, etwas falsch zu machen, zu groß.

¹ Vgl. Joachim Bauer: „Das empathische Gen“, 2021.

² Vgl. Umfrage des DeZIM-Instituts, 2022.

Wertvolles Engagement leichtgemacht

Thomas Oeben, Gründer von deinNachbar e.V., kennt diese Aussagen gut. Er kann Interessierten jedoch Entwarnung geben: „Viele Menschen, die sich für andere einsetzen wollen, sind zunächst unsicher und wissen nicht genau, ob und wie ihr Engagement wirklich hilft. Wir bei deinNachbar e.V. unterstützen die Freiwilligen daher von Anfang an und begleiten sie bei jedem Schritt. So fühlen sich unsere Helferinnen und Helfer wohl und können ihre Hilfe dort einbringen, wo sie wirklich gebraucht wird.“

Bei deinNachbar e.V. werden die Einbringungsmöglichkeiten der Freiwilligen ganz einfach per App gesteuert. Nach der Anmeldung können alle, die an einem Ehrenamt interessiert sind, auswählen, wie viel Zeit sie an welchen Tagen investieren wollen, in welchem Radius sie sich bewegen, welche Arbeiten erledigt werden können – und welche nicht. Zusätzlich erhält man praxisnahe Schulungen von Fachkräften aus der Pflege, um optimal auf den Einsatz bei Hilfebedürftigen vorbereitet zu sein. Bei deinNachbar e.V. steht persönliche Betreuung im Vordergrund – für Hilfebedürftige wie Helfende. Betreut werden sowohl erkrankte und pflegebedürftige Senior*innen, Erwachsene als auch Kinder. Aber auch bei der Entlastung von pflegenden Angehörigen kann man sich engagieren und eine große Hilfe für die Betroffenen sein.

Über deinNachbar e.V.:

deinNachbar e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der als soziales Unterstützungsnetzwerk hilfe- und pflegebedürftige Senior*innen, Erwachsene und Kinder mit geschulten ehrenamtlichen Helfern im Alltag unterstützt. Pflegende Angehörige werden entlastet und bekommen den notwendigen Freiraum für die eigene Regeneration. Professionelle Mitarbeiter aus dem Pflegebereich beraten pflegende Angehörige, schulen die ehrenamtlichen Helfer*innen und koordinieren die Aktivitäten des Vereins. Durch die Kombination von modernem Ehrenamt und digitalisiertem Management stellt deinNachbar e.V. schnell und unbürokratisch die Versorgung vieler Hilfebedürftiger sicher. Als soziale Begegnungsstätte für Helfer*innen, Hilfebedürftige und pflegende Angehörige organisiert der Verein regelmäßig Fortbildungen, Vorträge und Veranstaltungen. Weitere Informationen und das aktuelle Veranstaltungsprogramm unter www.deinnachbar.de.

Pressekontakt:

deinNachbar e.V.

Thomas Oeben

Geschäftsführender Vorstand

+49 (0) 89/960 40 400

thomas.oeben@deinnachbar.de

unterstützt durch modem conclusa gmbh

Nicole Thiel / Isabella Anders

+49 (0) 89 74 63 08 - 44

thiel@modemconclusa.de / anders@modemconclusa.de

www.modemconclusa.de

Weitere Informationen zu deinNachbar e.V. sowie Bildmaterial lassen wir Ihnen gerne auf Nachfrage zukommen.