So ein Glück!

Forschung Jeder Mensch strebt nach Zufriedenheit. Doch was macht ein gutes Leben wirklich aus? Und wie findet man dorthin? Wir haben uns auf die Suche gemacht

Auf dem Weg zum Glück muss man mit Hürden rechnen. Autobahn München–Nürnberg. Nichts geht mehr. Unfall im Baustellenbereich. Unmöglich, es pünktlich zum Termin mit dem Glücksforscher Professor Karlheinz Ruckriegel zu schaffen. Wie soll man da gelassen bleiben?

Doch vielleicht gibt es eine Lösung. Der wartende Forscher muss es wissen. „Jetzt machen Sie sich mal klar: Sich jetzt aufzuregen ist völlig sinnlos“, coacht Ruckriegel von der Technischen Hochschule Nürnberg durchs Telefon. Es ändert nichts an der Situation, treibt nur die Stresshormone hoch und macht die Gefühlsbilanz kaputt. So sei das nicht nur mit Ärger, sondern mit vielen negativen Gefühlen wie Angst oder Stress. Früher, als hinter jedem Busch Gefahren lauern konnten, hätten diese noch einen Zweck erfüllt. Heute seien sie schlicht verzichtbar.

Ja, schön. Aber was tun, wenn einen der Ärger überrollt? „Ihn loszulassen, kann man trainieren“, verspricht Ruckriegel. Indem man Gedankenmuster durchbricht, sich im Stau zum Beispiel mit etwas Positivem ablenkt. Mit einem aufbauenden Telefonat vielleicht. Also: alles richtig gemacht.

Karlheinz Ruckriegel ist einer der bekanntesten Glücksforscher Deutschlands. In seinen frühen Berufsjahren analysierte der Ökonom Finanzflüsse und Währungspolitik. Seit 2005 ist er auch auf der Suche nach dem Glück – wissenschaftlich und persönlich. Denn das beste Beispiel dafür, dass seine Rezepte funktionieren, ist er selbst, wie er sagt.

„Also, Herr Professor Ruckriegel: Was macht uns glücklich?“ Eine wichtige Erkenntnis stammt aus der Ökonomie und ist im Grunde eine alte Weisheit: „Alles Materialistische wird überschätzt“, sagt der Glücksforscher und rutscht dabei auf seinem Bürosessel hin und her. Das Thema bewegt ihn. Als der Wohlstand im Nachkriegs-Westen immer weiter stieg, stellte man überrascht fest: Das allgemeine Wohlbefinden kam nicht voran. Klar, auch wenn man ständig Angst habe, seine Miete nicht bezahlen zu können, trage das nicht zur Seelenruhe bei. Aber insgesamt spielten Besitz, Gehalt, Konsum als Glücksquellen eine Nebenrolle. Mein Haus, mein Auto, meine Jacht – nur gut für ein paar kurzlebige Hochgefühle. Doch kaum hilfreich für das, was Glücksforscher vor allem interessiert: die Lebenszufriedenheit.

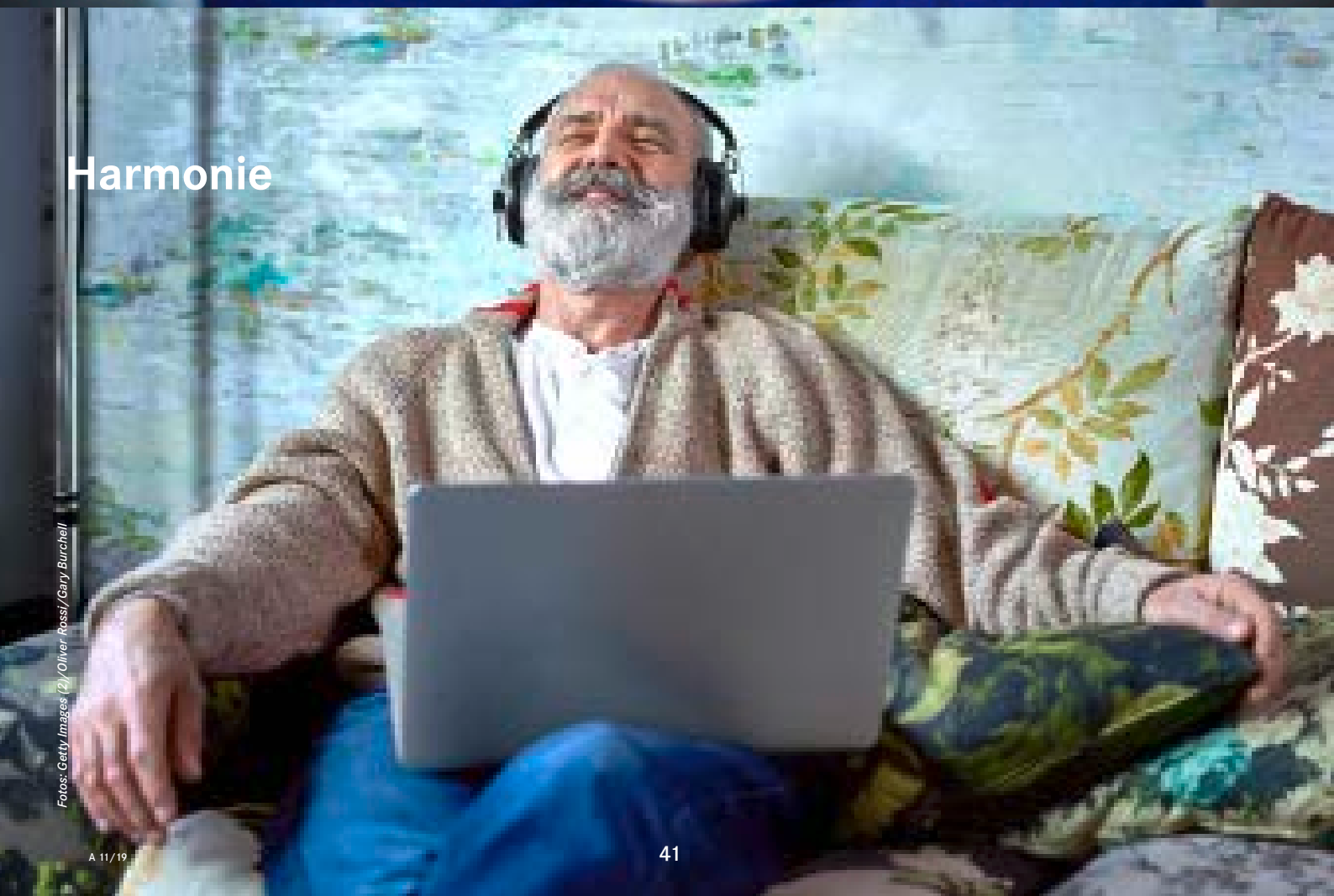
Aber mehr Geld zu haben kann doch nicht verkehrt sein? Ruckriegel denkt anders. Denn dem Geld nachzujagen frisst Zeit – eine Menge Zeit. „Und die ist das Kostbare“, bekräftigt er und malt dabei mit seinen Händen in der Luft. Doch nur, wenn sie für die wahren Quellen des Glücks verwendet wird: persönliches Wachstum zum Beispiel, gute Bindungen zu anderen Menschen. Auch Beiträge für die Gesellschaft, Tätigkeiten, die einen mit dem Gefühl von Sinn erfüllen. „Wie das, was wir gerade tun“, sagt Ruckriegel lachend. „Ich hoffe, dass ich andere Menschen damit glücklicher mache.“

Der Forscher ist davon überzeugt, dass es gelingen kann. Denn die Glückssuche ist im Aufwind. Weltweit. Seit 2011 erfasst die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung OECD jährlich die Lebenszufriedenheit im „Better Life Index“ und gibt Tipps, wie Regierungen ihre Bürger glücklicher machen können. Der 20. März wurde zum Weltglückstag ernannt. Selbst in Deutschland tut sich etwas: An rund hundert Schulen gibt es inzwischen das Fach „Glück“. Auch die Glücksforschung boomt. Ökonomie, Soziologie, Psychologie, Genetik – gesammelt werden alle Erkenntnisse in Rotterdam in der „World Database of Happiness“, der Weltdatenbank des Glücks.

Um das Glück zu beziffern, bedient sich die Forschung dabei in der Regel eines schlichten Instruments: des Fragebogens. Denn um zu erfahren, ➔

TEXT: SONJA GIBIS

Optimismus



Harmonie

Fotos: Getty Images (2)/Oliver Rossi/Gary Burchell

wie glücklich jemand ist, gibt es auch heute noch keinen besseren Weg: Man fragt ihn. Doch hat die Wissenschaft, in einer Zeit, die alles misst, wirklich nichts Handfesteres über das Glück?

Professor Gerald Hüther hat viele Jahre am Max-Planck-Institut die Grundlagen menschlichen Denkens und Fühlens erforscht und weiß, wo in unserem Gehirn Glück entsteht. Bereits Mitte der 1950er-Jahre entdeckte der amerikanische Psychologe James Olds, dass Ratten darauf fliegen, wenn ein bestimmter Teil ihres Gehirns stimuliert wird. Die Tiere konnten den Reiz per Knopfdruck selbst auslösen. Sie drückten wieder und wieder, vergaßen zu fressen, zu trinken. „Das war die Entdeckung des Belohnungszentrums“, erklärt Hüther.

Wird es aktiviert, schüttet es den Botenstoff Dopamin aus. Das führt dazu, dass ein Cocktail opiumähnlicher Stoffe, sogenannter Endorphine, das Gehirn fluten – wir fühlen uns gehoben, glücklich. Auch Serotonin spielt eine Rolle. Ein Mangel kann Depressionen auslösen, also krankhaftes Unglücklichsein. Fühlen wir Verbundenheit, ist Oxytocin im Spiel.

Die euphorisierten Nager zeigten aber auch eine Gefahr auf: Glück kann süchtig machen. „Viele Drogen setzen hier an“, sagt Hüther. Doch nicht nur Substanzen können einen Kick verursachen. Glücksspiel, Kaufrausch, digitale Medien – Mediziner kennen auch Verhaltenssüchte.

Doch sind sie nur ein ungesunder Ersatz für das Glück, welches Hüther vorschwebt. „Das Gehirn strebt nach Kohärenz“, sagt er. Ein Gefühl, wenn alles zusammenzupassen scheint und die Neuronen nahezu im Gleichklang feuern. Auch dann werde das Belohnungszentrum aktiv. Selbst dass der Mensch das Verbundensein mit anderen braucht, lasse sich am Gehirn ablesen. „Wenn wir uns abgelehnt fühlen, werden dieselben Bereiche aktiv wie bei körperlichem Schmerz.“

Allerdings sei der Mensch nicht für ein permanentes Hochgefühl geschaffen. Von Dauer sein könne dagegen die Empfindung, den Zustand der Kohärenz wiederherstellen zu können. Es ist die Fähigkeit, trotz widriger Umstände und Schicksalsschläge in den Zustand eines seelischen Gleichgewichts zurückzufinden – heute bekannt als Resilienz.

Wie man ihn erreicht, dazu hat die Neurobiologie wenig beizutragen. Hüther hat der Analyse von Synapsen und Neuronen daher auf seiner Suche nach dem Glück den Rücken gekehrt und die Akademie für Potenzialentfaltung gegründet.

Doch steckt in jedem Menschen das Potenzial zum Glücklichsein? Der amerikanische Genetiker Professor David Lykken verglich das Wohlbefinden von Tausenden Zwillingen und folgerte: Etwa 50 Prozent unseres Glücksempfindens sind genetisch. Später sprach er sogar von vier Fünfteln.

Zum Glück weisen viele Forschungsergebnisse in eine andere Richtung. „Jeder kann maßgeblich zu seinem Glücksempfinden beitragen“, sagt Dr. Daniela Blickhan, Vorsitzende des deutschsprachigen Dachverbands für Positive Psychologie. Zum Beispiel heute Abend mit dem Start eines Dankbarkeitstagebuchs. „Überlegen Sie sich drei Dinge, die Sie glücklich gestimmt haben“, rät Blickhan. Zudem notiert man, wie man selbst dazu beigetragen hat. Etwa, dass man sich zehn Minuten Zeit genommen hat, um mittags die Sonne zu genießen, und dabei nicht an die bevorstehende Konferenz gedacht hat. „Für unser Gehirn ist das wie ein Training“, erklärt Blickhan. Denn wir alle sind von Natur aus Schwarzseher. Wer einst vor seiner Höhle achtsam Gänseblümchen bewunderte, statt auf das Rascheln im Gebüsch zu achten, starb glücklich, aber schnell. Doch kann man das Gehirn umerziehen. „Es lernt so, die positiven Reize stärker wahrzunehmen.“

Dankbar sein – und schon bin ich glücklicher? „Klingt wie Omas Ratschlag“, gibt Blickhan lachend zu. Sei aber x-fach belegt. Was sie empfiehlt, gilt heute als etablierte Methode der positiven Psychologie.

Lange ging die Lehre von der menschlichen Seele den Weg der Medizin und beschäftigte sich vor allem mit den Defekten. Sie wurde zu einem Reparaturbetrieb. „Das Freisein von einer psychischen Störung ist aber nicht mit psychischer Gesundheit gleichzusetzen, geschweige denn mit Aufblühen“, sagt Blickhan. Diese große Lücke füllt die positive Psychologie. Ihr geht es nicht etwa um die rosarote Brille. „Think pink“ – und alles wird gut. Es geht um die Erforschung all der Dinge, die eine Seele reich und stark machen, das Leben erfüllt und glücklich. Sinn etwa, Selbstentfaltung, Spiritualität. Blickhan fasst zusammen: „Eine Psychotherapie bringt den Menschen vielleicht von minus fünf auf null. Die positive Psychologie will ihn von null auf fünf bringen.“

Wenn Glück erlernbar ist, dann hört es auf, nur Privatsache zu sein. Zumal wenn seine Folgen auch andere interessieren. Denn Glück, das haben viele Studien gezeigt, macht auch kreativer, leistungsfähiger, ja sogar gesünder.

Die AOK Bayern will da präventiv ansetzen und bietet Kurse für mehr Lebenszufriedenheit an. Dass sich ➔

Fotos: Getty Images (2)/wundervisuals/Luis Alvarez

Verbundenheit

Fürsorge

eine Krankenkasse des Themas annimmt, hat seine Wurzeln vor allem in einer neuen Volkskrankheit: Stress. „Er gilt als eine Ursache, dass die psychischen Diagnosen seit Jahren steigen“, sagt Annette Scheder, die für das Angebot zuständig ist.

Unter Titeln wie „Gut mit sich umgehen“ oder „Gesundheitskompetenz stärken“ können AOK-Mitglieder in vielen Geschäftsstellen teilnehmen. „Auch Unternehmen sind angesprochen“, sagt Scheder. Schulungen gibt es etwa für Führungskräfte. Sie lernen, wie sie ihre Mitarbeiter zufriedener machen können – und gesünder. Oft helfen laut Scheder schon Kleinigkeiten. „Warum das Meeting mit Kritik beginnen und nicht mit der Frage, was gut gelaufen ist?“ Schon sei die Tür zu mehr Kreativität geöffnet.

Zwar reagierten viele Firmen anfangs zögerlich. „Angebote, die sich mit psychischer Gesundheit befassen, haben es zunächst schwerer“, sagt Scheder. Aber wer sich darauf einlässt, spüre bald die positive Wirkung.

Unterricht im Glücklichsein – kann das klappen? Die Überzeugung, dass sich der Weg zum guten Leben erlernen lässt, ist keineswegs neu. Der Philosoph Dr. Albert Kitzler gilt als Experte für die antiken Glückssucher und ihre Lehren. Schon in jungen Jahren führte ihn die Frage nach dem Glück in der Zeit zurück – zu Aristoteles, Platon, Epikur, Seneca. Kitzler wurde Medienanwalt, Filmproduzent. „Doch alles kehrt zurück zur Wurzel“ – das wusste bereits der chinesische Philosoph Laotse.

Heute leitet Kitzler eine „Schule für antike Lebensweisheit“ in Berlin. Er sieht sich als Übersetzer, nicht nur der Sprache, sondern auch der Gedanken der alten Denker. Denn vieles, was Forscher heute durch Fragebogen und Versuchsreihen zutage fördern, findet sich schon dort: in den alten Schriften. Die Welt mag sich ändern. „Die Menschen sind sich seit Tausenden von Jahren erstaunlich gleich geblieben“, sagt der Philosoph.

Foto: W&B/Bernhard Kahrmann

„Wer dem Geld hinterherjagt, vergeudet sein kostbarstes Gut: die Zeit“

Professor Karlheinz Ruckriegel
ist Ökonom an der Technischen Hochschule Nürnberg und erforscht das Glück

Ansichten, was das gute Leben ausmacht, gab es auch in der Antike viele. „Letztlich kamen die Weisen der Weltkulturen aber zu ganz ähnlichen Ergebnissen“, sagt Kitzler. So waren sie sich einig, dass das Glück im Inneren zu finden ist. Absolut glücksverhindernd: die Pleonexie, das ewige Mehrhabenwollen. Eine natürliche Begierde zwar, doch wenn sie nicht gezügelt wird, eine sichere Quelle der Unzufriedenheit. Die moderne Forschung hat lange gebraucht, um das zu erkennen. Platon und Co. wussten es schon vor mehr als 2000 Jahren.

Einig waren sich die Denker auch, dass es beim Glück nicht um Momente geht, wenn die Neuronen im Belohnungszentrum wild feuern – viel zu vergänglich und von äußeren Reizen abhängig sei diese Lust. „Ziel ist die Seelenruhe, eine heitere Gelassenheit“, erklärt Kitzler. Verbreitet war zudem die Einsicht, dass das Wissen über das Wesen des Glücks nicht genügt. „Man muss es einüben.“ Innere Haltungen, Denkweisen müssten trainiert werden. Das lehrt die moderne Psychologie – und es lehrte Buddha.

Kitzler beschreibt es in einem Bild. „Man muss den Garten der Seele pflegen“, sagt er. Dazu gehört es, Unkraut wie Wut, Neid, Ärger auszurupfen. „Wenn alles gut bestellt ist, dann ist der Boden fruchtbar.“ Und die Blumen des Glücks wachsen wie von selbst.

Weiter auf Seite 46 zum Glückstest

Reise-Code ahzw
schon ab €
99,– p.P.
ALL INCLUSIVE LIGHT
4 Tage

Naturidylle im Bayerischen Wald

Hotel Ahornhof in Lindberg

Für Sie inklusive:

- 3/5/7 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 2/4/6 x Mittagssnack (12 – 13 Uhr)
- 2/4/6 x Kaffee, Tee und Kuchen (15 – 16 Uhr)
- 3/5/7 x Abendessen als Buffet (2020 als 3-Gang-Menü oder Buffet)
- Tägl. alkoholfr. Getränke – Auswahlkarte (10 – 18 Uhr)
- Tägl. alkoholfr. Getränke sowie 2019 offene Hauswein und Biere bzw. 2020 1 alkoholisches Getränk während u. nur zum Abendessen im Restaurant (ca. 18 – 20 Uhr)
- Wellnessbereich mit Hallenbad, Außenpool (saisonal, witterungsbedingt) und Saunen
- Hotelparkplatz (n. V.)
- Bus-/Bahnfahrten u. v. m. (Gästekarte Nationalpark Bayerischer Wald
- Sky-TV auf dem Zimmer
- WLAN

Die Verpflegung beginnt am Anreisetag mit dem Abendessen.

Ihr Urlaubsort Lindberg erwartet Sie zwischen den Nationalparks Bayerischer Wald und Böhmerwald im Zwieseler Winkel – ideal für Naturliebhaber und auch Ruhesuchende. Das Hotel ist ca. 3 km vom Ortszentrum und etwa 5 km von Zwiesel entfernt.

Ihr Hotel verfügt über ein Restaurant, Bar, Terrasse, Spielzimmer, Liegewiese, Volleyballfeld, Billard, Kicker, Aufzüge (bis 3. Etage) sowie einen Wellnessbereich mit Hallenbad, Außenpool, Finnischer Sauna, Kräutersauna, Relaxraum, Solarium und Wellnessanwendungen.

Ihr Zimmer umfasst Dusche/WC, Fön, TV mit Sky und Telefon. Die Familienzimmer sind geräumiger (je nach Verfügbarkeit zwei Doppelzimmer ohne Verbindungstür). Doppelzimmer Deluxe sind größer und teilweise mit einem Balkon oder einer Terrasse ausgestattet.

Eigene Anreise

TERMINE & PREISE *in €/Person im DZ*

Saison *letzte Abreise	Anreise täglich		
Nächte	3	5	7
08.11. - 17.12.19	99	159	229
09.11. - 20.12.20*	99	169	239
07.01. - 21.02.20	109	189	259
02.03. - 27.03.20	129	209	289
02.01. - 06.01.20, 22.02. - 01.03.20, 28.03. - 08.11.20	139	239	319

Zuschläge: Einzel-/Familienzimmer 2019: 15 € p. Pers./Nacht 2020: 20 € p. P./Nacht, DZ Deluxe 2020: 15 € pro Person/Nacht
Ermäßigungen 2019: 1 – 2 Kinder 0 – 5,9 J. FREI, 6 – 11,9 J. 50 %, 12 – 14,9 Jahre 30 %, **2020:** 1 – 3 Kinder 0 – 5,9 J. FREI, 6 – 11,9 J. 50 %, 12 – 15,9 J. 20 %. Im FZ mit Zustellbett bei zwei Vollzahlern.
Hunde: ca. 10 €/Tag (mit Voranmeldung; nicht im Restaurant)
Kurtaxe: ca. 1,80 € pro Person/Tag, ab 6 Jahren

Travemünde

Reise-Code ajtr
schon ab €
219,– p.P.
HALBPENSION
4 Tage

Erholung an der Ostsee

aja Travemünde

Für Sie inklusive:

- 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen als Buffet
- Willkommensgetränk
- Wellnessbereich mit Hallenbad, beheiztem Außenpool, Whirlpool, Finnischer Sauna, Textilsauna und Dampfbad
- Leihbademantel
- Nutzung des Fitnessbereichs
- WLAN
- Informationen über die Region

Direkt am breiten Sandstrand empfängt Sie Ihr Hotel. Das Ortszentrum mit der schönen Altstadt erreichen Sie nach ca. 1 km, die Hansestadt Lübeck nach ca. 20 km.

Ihr Hotel bietet ein Restaurant, eine Bar mit Terrasse, Fitnessbereich, Aufzüge und einen Wellnessbereich mit Hallenbad, beheiztem Außenpool, Whirlpool, Finnischer Sauna, Textilsauna, Dampfbad und einem Ruheraum. Im NIVEA Haus werden Wellnessanwendungen angeboten.

Ihr Zimmer ist ausgestattet mit Doppelbett, Dusche/WC, Fön, TV und Blick aufs Meer bzw. auf die Trave.

Eigene Anreise

TERMINE & PREISE *in €/Person im DZ*

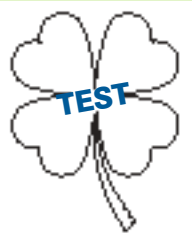
Saison *letzte Abreise	Anreise täglich
Nächte	3
08.11. - 19.12.19, 05.01. - 19.02.20, 01.03. - 26.03.20	219
20.02. - 29.02.20, 27.03. - 02.04.20, 13.04. - 30.04.20*	249
03.04. - 07.04.20	269

Keine Einzelzimmer buchbar.
Wochenendzuschlag (FR + SA): 15 € pro Person/Nacht
Tiefgarage: ca. 13 €/Tag
Hunde: ca. 15 €/Tag (mit Voranmeldung; nicht im Restaurant)
Kurtaxe: ca. 1,40 – 2,80 € pro Person/Tag (saisonal)

***** Jetzt unsere Flugreisen und Kreuzfahrten entdecken auf www.reisenaktuell.com *****

Die angegebene Hotel-/Schiffskategorie entspricht einer Einschätzung der Reisen Aktuell GmbH. Nutzung der Hotel-/Zimmer-/Schiffseinrichtungen ggf. gegen Gebühr (allgemeinnützige Inklusivleistungen). Für Personen mit eingeschränkter Mobilität sind diese Reisen im Allgemeinen nicht geeignet. Änderungen von Leistungen durch Dritte, Verfügbarkeit, Irrtümer und Satzfehler vorbehalten. Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Sicherungsscheines wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu tätigen.

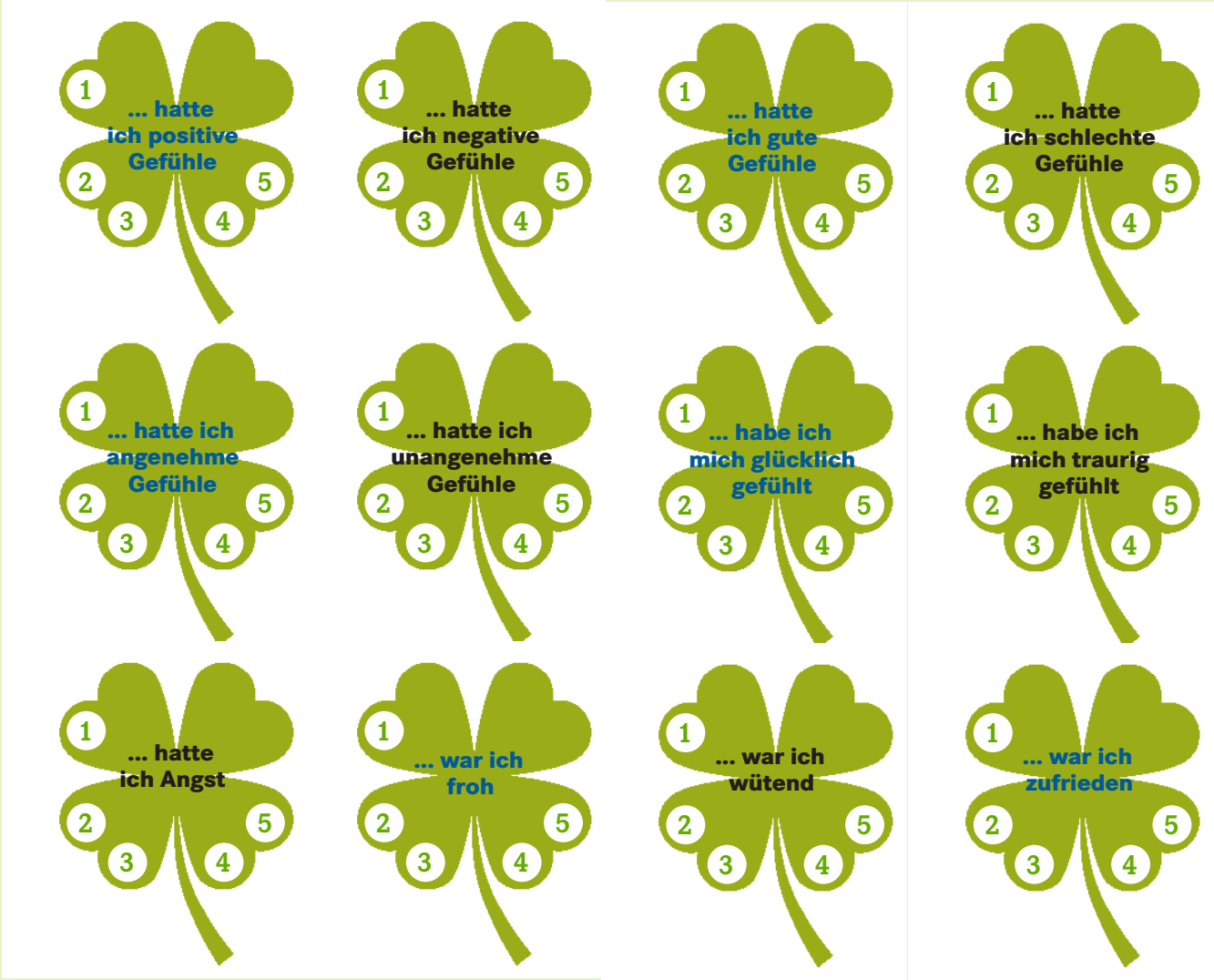
Beratung & Buchung 0261-29 35 19 19
Mo. – Fr. 8 – 19 Uhr sowie Sa., So. und Feiertage 10 – 19 Uhr www.reisenaktuell.com
Veranstalter: Reisen Aktuell GmbH, In den Wenkten 1, 56170 Koblenz



Bin ich glücklich?

Denken Sie daran, was Sie in den vergangenen **vier Wochen** getan und erlebt haben. Geben Sie anschließend mithilfe der nachfolgenden Skala an, in welchem Maße Sie die unten angegebenen Gefühle erlebt haben. Die Antwort erfolgt in Form einer Zahl von 1 bis 5, wobei die einzelnen Zahlen Folgendes bedeuten:

1 **Nie oder sehr selten** 2 **Selten** 3 **Gelegentlich** 4 **Oft** 5 **Sehr oft oder immer**



Auswertung

Positive Gefühle:
Addieren Sie die Werte für die Kleeblätter mit der blauen Schrift. Die Summe kann zwischen 6 (geringstmöglicher Wert) und 30 (höchstmöglicher) variieren.

Negative Gefühle:
Addieren Sie die Werte für die Kleeblätter mit der schwarzen Schrift. Die Summe kann zwischen 6 (geringstmöglicher Wert) und 30 (höchstmöglicher) variieren.

Gefühlsbalance:
Ziehen Sie die Summe der negativen Gefühle von der Summe der positiven Gefühle ab.
Das Ergebnis variiert zwischen –24 (größtmögliches Überwiegen negativer Gefühle) und 24 (größtmögliches Überwiegen positiver Gefühle).

Die obigen Fragen zeigen, wie es um Ihre Gefühlsbilanz bestellt ist. Doch wie steht es mit Ihrer Lebenszufriedenheit? Machen Sie den Online-Test unter **www.gluecksforschung.de/Zufriedenheit.htm**

Quelle: Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi. D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. Social Indicators Research, 39, 247-266.

Illustrationen: W&B/Wladimir Szczesny

Schwere Beine? | Wassereinlagerungen? | Bluthochdruck?

NYRAX

2-fach Wirkkomplex
ENTWÄSSERT

STARK
SCHNELL
PFLANZLICH

NEU

Entlasten Sie Ihren Körper: Entwässern Sie jetzt!

Schwere Beine, Wassereinlagerungen, Bluthochdruck: Diese Probleme lassen sich mit gesunden, aktiven Nieren lösen, die **überschüssiges Wasser ausleiten**. Wirksame und schnelle Hilfe bietet ein neues, pflanzliches Präparat aus der Apotheke: Nyrax (rezeptfrei).

Gesunde Nieren leisten Erstaunliches. Über 1.000 Liter Blut pro Tag reinigen sie über Millionen feine Blut-Gefäße, die sogenannten Nephronen. Sie bilden Urin und schwemmen damit überschüssiges Wasser aus dem Körper.

Nieren regeln den Wasserhaushalt

In ihrer Funktion als Wächter des Wasserhaushalts regeln sie auch unseren Blutdruck und verhindern Wassereinlagerungen (Ödeme), die häufig für Gewichtsschwankungen, schwere Beine und schmerzhaft geschwollene Extremitäten verantwortlich sind. Doch bei rund acht Millionen Deutschen ist die Nierenfunktion – häufig altersbedingt – bereits gestört, der Wasserhaushalt im Ungleichgewicht: Zuviel Wasser belastet Körper und Kreislauf.

Schwache Nieren führen zu Wassereinlagerungen

Ärzte wissen schon lange: Ist die Niere „schwach", lagert sich mehr Wasser im Körper ein. Besonders in Kombination mit stehender oder sitzender Tätigkeit staut sich nun Wasser im Gewebe. Als Folge bilden sich lokale Ödeme, die Spannungsgefühl (z. B. in Bauch, Brust, Hüftbereich) oder gar Schmerzen (z. B. in Beinen, Füßen, Händen) verursachen. Wird zuviel Wasser im gesamten Körper eingelagert, kann auch Bluthochdruck vorliegen. Doch das muss nicht sein!

Entwässern mit Pflanzenkraft

Aktivieren Sie Ihre Nieren und helfen Sie ihnen, das überschüssige Wasser aus dem Gewebe auszuspülen! Nyrax, ein neues, natürliches Arzneimittel aus der Apotheke hilft Ihren Nieren mit einzigartiger Pflanzenkraft, den Wasserhaushalt wieder wirkungsvoll ins Gleichgewicht zu bringen (Phyto-Diuretikum). Nyrax enthält einen einzigartigen, hochkonzentrierten Zwei-fach-Wirkstoffkomplex. Dieser besteht aus dem Kaiserspargel (Asparagus officinalis) und der Medizinalpetersilie (Petroselinum crispum). Die Nierenfunktion wird gezielt angeregt und dadurch Wasser verstärkt ausgeschieden, zudem wird die Niere nachhaltig gekräftigt.

Unser Fazit

Nyrax wirkt stark gegen Wassereinlagerungen, und ist sanft zum Körper. Es ist sehr gut verträglich und eignet sich daher ideal zur langfristigen Anwendung. Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Nyrax.

STUDIENBELEGT

NEU: Arzneimittel mit einzigartigem Wirkeffekt

Klinische Studien für Nyrax belegen: Schon nach wenigen Tagen sind Körper und Kreislauf spürbar entlastet. Deutsche Ärzte konnten bei Verwendern folgende beeindruckenden Ergebnisse nachweisen:

Schwere Beine	2,9 cm weniger Unterschenkelumfang nach 2 Wochen[1]
Wassereinlagerungen	Bis zu 8,2 kg Gewichtsverlust nach 10 Wochen[2]
Bluthochdruck	6mm Hg weniger Blutdruck nach 2 Wochen[3]

Merkzettel
Zur Vorlage in der Apotheke

NEU: Zur Entwässerung

NYRAX 200 mg / 200 mg Nierentabletten

100er Packung PZN: 15269883
200er Packung PZN: 15269908

www.nyrax.de

1) Schnee, U.:Diurese mit Standortvorteil. Die Aquarosa. Die Naturheilkunde; Dezember 1994 2) Rosch, K.F. Adjuvante Gewichtskontrolle durch Aquarosa. Naturheilpraxis, 11/2004:1557-1559 3) Droste, C. et al. Effectiveness and tolerability of the herbal mixture Asparagus P on blood pressure in overweight patients. Focus on Alternative and Complementary Therapies; Volume 9, Issues 1 March 2004 Pages 11-1, Royal Pharmaceutical Society of Great Britain

Pflichttext: Nyrax® 200 mg / 200 mg Nierentabletten. Wirkstoffe: Spargelwurzelstockpulver, Petersilienkrautpulver. Traditionell pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Niere. Zur Anwendung bei Erwachsenen ab 18 Jahren. **Keine Anwendung bei Herzinsuffizienz. Bei längerer Beschwerdedauer sollte eine Abklärung mit dem Arzt erfolgen.** Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH, Heinrichstr. 2-8 10587 Berlin