



HIRSCHHAUSENS

GESUND LEBEN



Burn-out

In einer Klosterklinik schöpfen Menschen wieder Kraft

Unsere innere Uhr

Wie wir mit uns selbst im Takt bleiben

Abwehrkräfte

Wie gesund ist Eisbaden?

Autoimmunkrankheiten

Ursachen, neue Therapien und Tipps
10 Extra-Seiten zum Sammeln

Einfach schlank

Wie Sie unliebsame Gewohnheiten ändern und erfolgreich abnehmen
Plus: Erkenntnisse der Psychologie, die beim Neustart helfen

AUSGABE 1/2013 (DEUTSCHLAND) 6,90 €
ÖSTERREICH 7,80 € SCHWEIZ 10,70 SFR DAUERMARK 74,90 KR
FRANKRIECH 9,20 CH 12,00 CIBONEGLIA 8,20 ITALIEN 9,20 ØST SPANIEN 9,20 Ø
PORTUGAL 9,20 Ø VEREINIGTES K 9,20 Ø



DAS BESTE, WAS MESSERN, GABELN UND GÄSTEN PASSIEREN KANN.

TISCHLEUCHTE „KIA“
149 €_{UVP}

DIGITALTAPETE „GEOMETRY“
H 2,70 x B 2,12 m
101,95 €_{UVP}

Cooles Kunststück: Farben und Formen machen die Wand zum Gemälde.

FLIESE/m²
„URBAN“
97,90 €_{UVP}

TISCH „TAPE“
4.981 €_{UVP}

STUHL „COSY“
502 €_{UVP}



Die SCHÖNER WOHNEN-Kollektion bietet Einrichtungs-ideen für jeden Wohnbereich und Geschmack.

www.schoener-wohnen-kollektion.de





Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Jahr muss besser werden als das letzte, oder? Das letzte war ja wirklich gefühlt das Letzte. Aber das dachten wir 2021 auch schon. Sie kennen mich als optimistischen Menschen. Aber ich gebe zu, dass es gar nicht so einfach ist, bei den vielen Krisen, die uns begleiten, die Aufbruchstimmung fürs neue Jahr aufrechtzuerhalten. Und damit bin ich ja nicht allein. Wir wollen uns in diesem Heft wie immer von verschiedenen Perspektiven der körperlichen, seelischen und auch der Gesundheit von Mutter Erde widmen. Die Titelgeschichte beschreibt neue Erkenntnisse über den Vorsatz Nummer eins: überflüssige Pfunde loszuwerden (S. 22). Lassen Sie sich überraschen, vielleicht geht es dabei um mehr als Körperfett. Passend zur Zeitenwende treffe ich einen Chronobiologen, der die innere Uhr beforscht und ein Klavier im Büro stehen hat (S. 86). Alles Timing? Welchen Preis zahlen wir dafür, wenn wir dauerhaft unserem eigenen Taktgeber mit unserer Ruhelosigkeit auf den Wecker gehen? Und wenn Sie wissen wollen, welche Rezepte gegen die bleierne Erschöpfung helfen, die viele gerade erleben, bringt Sie vielleicht unsere Reportage über eine psychosomatische Klinik in einem ehemaligen Kloster auf gesunde Gedanken (S. 98). Ich wünsche Ihnen ein frohes 2023, und egal, was uns dieses Jahr erwartet, der beste Moment, um zu beurteilen, wie es einem geht – ist JETZT. Einmal einatmen, einmal ausatmen – und bitte umblättern.

Viel Freude
beim Lesen, Ihr

PS: Schreiben Sie mir gern unter: hirschhausen@stern.de

Natürlich Floradix®

Meine Eisenquelle



Für volle Eisenspeicher statt Eisenmangel.

Die Nr. 1 der Eisenselbstmedikation aus der Apotheke*

- ✓ Mit der einzigartigen Kombination aus Eisen, Vitamin C und wertvollen Kräuterauszügen
- ✓ Ohne Konservierungsstoffe und Alkohol

* Insight Health 2009–2021, Eisenselbstmedikation

Floradix mit Eisen: Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthalt Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**22****SCHLANK UND FIT WERDEN**

Wie gelingt es abzunehmen – und wie hält man durch?
Vier Menschen erzählen, wie sie es geschafft haben,
Spezialisten erklären, wie man schlechten Gewohnheiten
erfolgreich zu Leibe rückt



49
Dossier Autoimmunerkrankungen

Diabetes Typ 1, Schuppenflechte, Multiple Sklerose: Viele Leiden entstehen, weil das Abwehrsystem versehentlich den Körper angreift. Wie neue Therapien wirken und was Experten zur Unterstützung empfehlen

**76****Frösel-Enthusiasten**

Ob Isar, englische Südküste oder finnische Schäreninseln – in vielen Gegenden gilt Baden in winterlichen Gewässern als Gesundheits-Trend. Was ist dran?

Eine Reise um die Welt in Bildern

**60****Ein Herz für ein Kind**

Clara ist fast drei, als sie mit einer Pumpschwäche des Herzens ins Krankenhaus kommt.

Bald wird klar:

Nur ein Spenderorgan kann sie retten



42

Kloß im Hals

In einer spezialisierten Ambulanz in München helfen Expertinnen Menschen mit Schluckstörungen



98

Kraft schöpfen

Früher lebten hier Ordensschwestern, heute ist das Kloster Dießen eine Klinik: Hier werden Menschen mit Burn-out, Depressionen oder Ängsten behandelt – auch mithilfe von Eseln und Schafen

38

Kopfüber

Unsere Autorin Alexandra Kraft erzählt, wie sie beschloss, als Erwachsene erstmals einen Handstand zu machen – und welche sportlichen Premieren man noch wagen kann



INHALT

✗ Titel

Schlauer schlank Gesund abnehmen, sich fit und kraftvoll fühlen. Vier Menschen erzählen, wie sie es geschafft haben. Warum der Anfang so schwer ist und wie man mithilfe psychologischer Erkenntnisse innere Hürden überwindet

22

Interview Psychologe Lars Schwabe verrät, wie es gelingt, unliebsame Gewohnheiten erfolgreich zu ändern

36

Augenblicke

Momentaufnahmen von einem einzigartigen Baby, einer Kunstperformance am Strand und einer mahnenden Pyramide

8

Gesundheit und Nachhaltigkeit

Sprechstunde News aus Medizin und Psychologie, Apps für Erste Hilfe, Migräne-Geplagte und bewusstes Shoppen

14

Beipackzettel Wie wirkt das Corona-Medikament Paxlovid?

20

✗ Gut gelöst Solaranlagen fürs Dach zum Mieten

97

Fitness

Selbstversuch Unsere Autorin Alexandra Kraft wollte endlich lernen, wie man Handstand macht. Sie hat's geschafft

38

Medizin

Held der Gesundheit Schimmelexperte Thomas Jeske geht in Wohnungen und Häusern wie ein Detektiv auf Spurensuche

18

Schluckambulanz An einer Münchener Klinik helfen Expertinnen Menschen mit Schluckproblemen: vom Kloß im Hals bis zum Krümel-Gefühl

42

✗ Dossier Autoimmunerkrankungen Wenn das Abwehrsystem fälschlicherweise den eigenen Körper angreift. Neues aus der Forschung, innovative Behandlungen und Expertenrat

49

Spenderherz Die kleine Clara muss mit Herzproblemen ins Krankenhaus. Monatelang hängt ihr Leben an einer Maschine. Bis der erlösende Anruf kommt

60

Hausmittel Holunderbeersaft gegen grippale Infekte

70

Psychologie

Essay Die Philosophin Barbara Schmitz über die Frage: Was macht das Leben lebenswert? Antworten fand sie auch in ihrer Familiengeschichte

72

Fotografie

✗ Eisbaden Schwimmen in winterlichen Gewässern liegt im Trend. Aber ist es auch gesund?

76

Gespräch

✗ Innere Uhr Chronobiologe Achim Kramer und Eckart von Hirschhausen über Frühauftreher und Langschläfer – und wie wir im Einklang mit unserem inneren Taktgeber arbeiten, essen und schlafen können

86

Zweiklassen-Medizin Privat oder Kasse? Die stern-Redakteure Kester Schlenz und Christoph Koch diskutieren über Wartezeiten auf Arzttermine – und wie es besser laufen könnte

92

Reportage

✗ Oase für die Psyche In einer psychosomatischen Klinik am Ammersee finden Menschen mit Erschöpfung, Depressionen oder Angststörungen wieder Ruhe und Kraft. Ein Ortsbesuch

98

Ernährung

Essen mit Nebenwirkung Eine Frau will sich etwas besonders Gutes tun – aber plötzlich fließt Milch aus ihren Brüsten

110

Fit mit... Haferflocken Von zart bis kernig: Die angesagten Vollkornflocken sind gut für den Cholesterinspiegel

112

Zu guter Letzt

Tagträume Bäume im Raureifzauber

116

Treffpunkt Was macht Eckart von Hirschhausen im Januar oder Februar?

122

Aus der Redaktion & Impressum

6

Auf dem Titel angekündigte Themen sind mit einem ✗ gekennzeichnet, Themen zu Umwelt und Nachhaltigkeit mit einem ✎.

REDAKTION

Team-Arbeit

Im aktuellen Heft berichten wir über eine berührende Familiengeschichte, einen besonderen Rückzugsort und Hilfe bei Schluckproblemen



60

Das Kunstherz im blau-weißen Trolley war immer dabei: Über Monate begleiteten stern-Redakteur Martin Schlak (l.) und Fotograf Gordon Welters das herzkranke Mädchen Clara und seine Mutter beim Warten auf ein rettendes Spenderorgan



98

Schwarz zu bunt

Inmitten der Farbkleckse im Kunstraum der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen kam sich Journalistin Kathrin Schwarze-Reiter viel zu farblos vor. Daheim holte sie gleich ihre Zeichensachen hervor: Das Malen tat ihr gut – wie den Patientinnen in der Klinik

42

Wie im falschen Hals

Beim Besuch in der Schluckambulanz der TU München konnte Autorin Nina Himmer (l.) durch ein Endoskop verfolgen, wie Nahrung vom Mund in den Magen gelangt. Eindrücklich fand sie die Gespräche mit Menschen, die an Schluckbeschwerden leiden



Die nächste Ausgabe erscheint am 8. März 2023

Impressum
Hirschhausens stern GESUND LEBEN
Gruner + Jahr Deutschland GmbH
Verlag und Sitz der Redaktion:
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Kontakt zur Redaktion:
gesundleben@stern.de
Herausgeber:
Dr. Gregor Peter Schmitz (V.i.S.d.P.)
Chefredaktion:
Giuseppe Di Grazia
Chefreporter:
Prof. Dr. Eckart von Hirschhausen
Redakteursleitung:
Dr. Anika Geisler
Redakteur für besondere Aufgaben: Christoph Koch
Managing Designerin:
Nicole Prinschonna
Gestaltung: Susanne Bremer, Johannes Ertel, Christiane Kröger-Stark

Bildredaktion: Orsolya Groenewold, Karolin Sandig
Infografik: Bettina Müller, Ela Strickert
Titel: Frank Dietz (Ltg.), Michel Lengenfelder
Mitarbeit an dieser Ausgabe: Nicole Heißmann; Andreas Beerlage, Nina Himmer, Dr. Annette Kerckhoff, Alexandra Kraft, Ilona Kriesl, Nicola Kuhr, Dirk Liedtke, Constanze Löffler, Tanja Metzner, Claudia Minner, Stefanie Nickel, Martin Schlak, Kester Schlenz, Barbara Schmitz, Tobias Schmitz, Doris Schneyink, Kathrin Schwarze-Reiter, Nicole Simon
Assistenz: Anandi Fiederling-Baisch
Verifikation, Schlussredaktion,
Recherche: Quality Board, Tobias Hamelmann, Norbert Höfler (Ltg.), Melanie Moenig (stv. Ltg.); Sven Barske, Elke von Berkholz,

Susanne Elsner, Christian Schwan, Michael Svetchino, Andrea Wolf
Vice Presidents News, Wirtschaft & Wissen: Julian Kosters, Bianca Wannemacher
Publishing Manager: Nicola Wagner
Sales Director: Madeleine Wolgast
Herstellung: G+J-Herstellung, Heiko Belitz (Ltg.), Mario Richter
Kommunikation: Sabine Grungeifff
Syndication: Picture Press
E-Mail: sales@picturepress.de
Verantwortlich für die Anzeigen: Astrid Bleeker, Ad Alliance GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Es gilt die aktuelle Preisliste.
Infos unter: www.ad-alliance.de

Reproduktion: Peter Becker GmbH, Würzburg
Druck: Mohn Media, Gütersloh
Es gilt die aktuelle Preisliste.
Infos unter: www.gujmedia.de
Vertrieb: DPV Deutscher Pressevertrieb
Preis des Heftes: 6,90 Euro
Hirschhausens stern GESUND LEBEN darf nur mit Verlags-genehmigung in Lesezirkeln geführt werden.
Alle Rechte vorbehalten.
Insbesondere dürfen Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet und Vervielfältigung, auf Datenträgern wie CD-ROM, DVD-ROM und so weiter nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags erfolgen. Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos.

Abonnement:
Hirschhausens stern GESUND LEBEN-Kundenservice, 20080 Hamburg, Bestellservice Tel. 040/55557800, Kundenservice Tel. 040/55557809 (Mo.-Fr. 7.30 bis 20 Uhr, Sa. 9 bis 14 Uhr)
24-Std.-Online-Kundenservice: www.MeinAbo.de/service, E-Mail: abo-service@guj.de
Abonnement
6 Ausgaben 41,40 € (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. 6,90 €) inkl. MwSt. und Versand (Deutschland)
ISSN: 1860-1375
Einzelhefte:
Händler in Ihrer Nähe finden Sie unter mykiosk.com



Gala



Bring mehr Gala
in dein Leben!

Jeden Donnerstag neu im Handel, jederzeit
auf GALA.de und Samstag 17:45 bei RTL.

AUGENBLICKE





FOTO: DEAN LEWIS/EPA

Aufklärung hautnah

Yogastunde am Nudistenstrand? Nein, ein Kunstprojekt für die gute Sache – umgesetzt vom US-Fotografen Spencer Tunick am Bondi Beach in Sydney. Hunderte Freiwillige werben gemeinsam für Hautkrebsvorsorge. Weltweit wurden 2020 etwa 325000 neue Fälle von Schwarzen Hautkrebs diagnostiziert – in Deutschland waren es 2019 mehr als 22000. Die Dunkelziffer liegt höher. Übrigens: Für die Kunstinstallation cremten sich die Teilnehmenden mit einem Sonnenschutzmittel ein. Vorbildlich.





Hallo, 8000000000!

Willkommen auf der Welt, kleiner Damian! Eine ganz normale Geburt in der Dominikanischen Republik – und dennoch ein Meilenstein: Das Kind wurde in den ersten Minuten des 15. Novembers geboren – an jenem Tag, an dem die Vereinten Nationen mit der Ankunft des achtmilliardsten Erdenbürgers rechneten. 8000000000 Menschen sind Erfolg und Bürde zugleich. In etwa 15 Jahren wird die Neun-Milliarden-Schwelle erreicht. Die Wachstumsrate verlangsamt sich, aber die Herausforderungen für die Erde bleiben.

FOTO: ORLANDO BARRIA/EPA





Mahnmal aus Müll

Mike Smith hat ein Händchen für Symbolik: Sein gelbes Zelt, in dem er drei Nächte verbracht hat, steht auf einer Pyramide aus 18 Tonnen Müll aus dem Nil – was etwa einer Million Plastikflaschen entspricht. Der zehn Meter hohe Abfallberg, enthüllt in der Nähe von Kairo, warb zur UN-Klimakonferenz in Scharm al-Scheich für ein Ende der Wegwerf-Gesellschaft. Smith ist Gründer einer Initiative, die sich unter anderem zum Ziel gesetzt hat, unseren Planeten innerhalb der nächsten 100 Jahre vom Plastikmüll zu befreien.

FOTO: ACTION PRESS

SPRECHSTUNDE



»Bei Artenvielfalt denken wir oft an Pandas und Krötentunnel. Für mich ist Vielfalt das Konzert der Vogelstimmen - und der Eintrittspreis sind weniger Pestizide und mehr Insekten.«



Wasser statt Skalpell

Kribbeln, Schmerz oder Taubheit in den Fingern röhren oft von einem Karpaltunnelsyndrom her. Dabei engt ein Bindegewebsband den Kanal am Handgelenk ein, durch den sich Nerven und Blutgefäße ziehen. Bislang wird dann oft operiert. Forscher der Uni in Delhi fanden nun in einer Studie mit 63 Betroffenen heraus, dass eine Injektion und Spülung des Nervs mit Kochsalzlösung das verklebte Bindegewebe löst und genauso erfolgreich die Beschwerden lindert wie ein chirurgischer Eingriff.

Unserer Stimmung und Psyche tut es gut, Vogelgesang zu hören, ergab eine Studie am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Bei Menschen, die Aufnahmen von Vogelstimmen lauschten, verringerten sich depressive Symptome, Ängste und paranoide Gedanken. Verkehrsgeräusche wie Automotoren und Baustellenlärm schienen depressive Zustände dagegen zu verstärken. Rund 300 psychisch gesunde Probanden nahmen an der wissenschaftlichen Untersuchung teil. Aufgeteilt in Gruppen hörten sie unterschiedliche Geräuschklüsse, vorher und nachher wurden Stimmung, paranoide Gedanken (die auch bei psychisch Gesunden manchmal vorkommen können) sowie die kognitive Leistungsfähigkeit mittels Fragebögen geprüft. »Wir waren davon fasziniert, dass Vogelgesang einen positiven Effekt auf paranoide Zustände hat. Das konnte durch uns zum ersten Mal gezeigt werden«, sagt Studienleiter Emil Stobbe. Sein Fazit: Vogelgeräusche böten eine leicht zugängliche Anwendung, um Leiden des alltäglichen Lebens wie zum Beispiel Angst zu reduzieren. Egal, ob als Audioclip zu Hause oder draußen in der Natur.

Eine Folgestudie über die wohltuende Wirkung ist in Planung. »Wir wollen uns damit befassen, wie sich die verwendeten Geräusche auf Menschen mit einer Angststörung auswirken und wie lange der potenzielle Effekt solch einer Intervention anhält«, sagt Stobbe.



Die Gesänge verschiedener Vogelarten in unseren Breiten umfassen sieben Oktaven, beschrieben Ornithologen bereits 1919

Vogelgesang hebt die Stimmung

Zwitschern, Tirilieren und Pfeifen – das Geräusch von Vogelstimmen reduziert Stress, Ängste und depressive Gedanken



Vom Date zur Beziehung

Schon beim ersten Date erkennen wir gut, ob wir jemanden mögen: Aussehen und Körpergeruch etwa bestimmen mit, wen wir begehrswert finden. Aber wann wird aus dem ersten flüchtigen Treffen eine Beziehung? Um das herauszufinden, schickten Psychologen der University of California in Davis 550 Testpersonen in zahlreiche Speeddates.

Bis zu 13 kurze Treffen sollte jede und jeder absolvieren.

Monate später fragten die Forscher nach, welche Paare sich gefunden hatten und warum. Entscheidend schien erstens, ob einer der Partner noch für viele andere Personen attraktiv war, und zweitens, ob die Partner irgend etwas Einzigartiges gefunden hatten, was sie miteinander verband.



Luft-Rettung

Früher erstickten an Diphtherie erkrankte Kinder oft qualvoll. Dann erfand ein Kinderarzt etwas Hilfreiches – was viel Fingerspitzengefühl erforderte

Historisch!

a

kute Atemnot ist eine potenziell lebensgefährliche Situation. Früher wurde sie oft durch die Infektionskrankheit Diphtherie ausgelöst: wenn Rachen und Kehlkopf durch dicke Beläge verlegt wurden. Lange Zeit gab es als einzige Behandlungsmöglichkeit den Luftröhrenschnitt. Ein Arzt schnitt von außen vorn in den Hals, um die Luftzufuhr zu ermöglichen. Erst Ende des 19. Jahrhunderts wurde ein Impfstoff gegen das Diphtheriebakterium entwickelt. Davor fielen vor allem Kinder dem Erreger zum Opfer.

Im Jahr 1885 stellte der New Yorker Arzt Joseph O'Dwyer ein neuartiges Instrumenten-Set vor. Darin: Metallrörchen in unterschiedlichen Größen, sogenannte Trachealkanülen (Trachea: Luftröhre). Auf dem Foto sind sie am vorderen Rand des Kastens unter der Haltekammer zu sehen – mit je einem dickeren, runden Ende, aus dem im rechten Winkel ein Führungsstab abknickt. Mithilfe eines Führungsinstruments mit Griff (Bild: oben im Kastendeckel) und des Führungsstäbes setzte O'Dwyer den Patienten das Rörchen über Mund und Rachen in die Stimmritze im Kehlkopf ein. So wurden die Atemwege offen gehalten. Später konnte er mithilfe einer speziellen schmalen Greifzange (Bild: unten im Kastendeckel) das Rörchen wieder entfernen.

»Für die Anwendung der Technik war bei den Ärzten vor allem ein kühler Kopf, eine ruhige Hand sowie Schnelligkeit und Ge-

schicklichkeit vonnöten«, sagt Beate Kunst, Ausstellungskuratorin am Medizinhistorischen Museum der Berliner Charité. Die Methode verbreitete sich anfangs eher in den USA als in Deutschland. Das lag zum einen daran, dass hierzulande die Mediziner nicht ausreichend in das Vorgehen eingewiesen wurden. Zum anderen konnte die Intubation zu einer chronischen Verengung des Luftwegs führen, wenn das Rörchen zu lange Zeit liegen blieb. Daher gab es auch Gegner der Methode. »Dennoch ist heute unstrittig«, sagt Beate Kunst, »dass diese Intubationsmethode ein therapeutischer Meilenstein war.«

Ein O'Dwyer-Intubations-Set
im Berliner Medizinhistorischen
Museum der Charité



Künstliches Blut im Test

Einem britischen Forscherteam ist es gelungen, aus Stammzellen von Spendern rote Blutkörperchen im Labor zu züchten. Erstmals wurde dieses künstliche Blut nun im Rahmen einer Studie zunächst in geringen Mengen auf Probanden übertragen. Es soll geprüft werden, ob die gezüchteten Blutzellen im Körper der Empfänger länger überdauern als Zellen aus konventionellen Bluttransfusionen von denselben Spendern. Die Vermutung der Forschenden: Da die gezüchteten roten Blutkörperchen alle »frisch« sind (wogegen Standard-Transfusionen Blutzellen unterschiedlichen Alters enthalten), können sie besonders lange im Körper überleben, im Idealfall 120 Tage, und mehr leisten. Das aufwendigere Verfahren könnte auch Patienten mit seltenen Blutgruppen helfen.

Stark für Knochen und Muskeln!*



Cefavit® D3 K2 Mg Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel
mit hochdosiertem Vitamin D₃,
Vitamin K₂ und Magnesium



seit 1948

Cefavit® D3 K2 Mg 2.000 Stix
Paracetamol mit Vitamin D₃, Vitamin K₂ und Magnesium

2.000 I.E. D3 K2 Mg

für Knochen, Muskeln
und Blutgerinnung*

60 Hartkapseln

Stix & Kapseln

hochdosiert

+ in 3 Stärken Vit. D₃

2.000 I.E.

4.000 I.E.

7.000 I.E.

+ Vitamin K₂

+ Magnesium

Erhältlich in Apotheken!



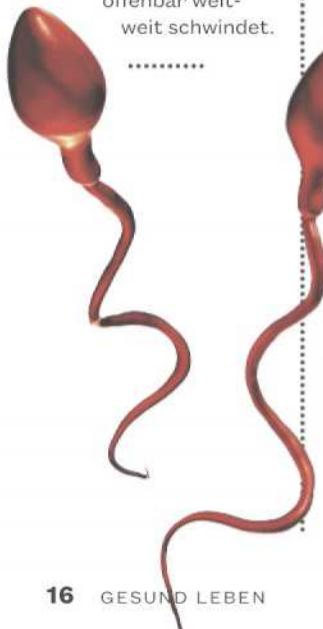
16

Prozent

weniger Getreide wurden im Wirtschaftsjahr 2021/22 als Futtermittel verwendet. Die Gründe: gestiegene Kosten und ein Rückgang der Schweinebestände

Samen schwinden schneller

Schon länger verfolgen Ärzte und Wissenschaftlerinnen besorgt den Rückgang der männlichen Spermienzahl. In einer großen Übersichtsstudie trugen nun Forscher die Daten von 38 Studien aus aller Welt zusammen. Ihr Fazit: Die Gesamtzahl der Spermien und ihre Konzentration in der Samenflüssigkeit hat zwischen 1973 und 2018 nicht nur um etwa die Hälfte abgenommen. Der Rückgang scheint sich im 21. Jahrhundert sogar noch zu beschleunigen. Da viele Faktoren wie Umweltgifte als Ursache dafür infrage kommen, fordern die Studienautoren nun dringend mehr Forschung dazu, warum die Fruchtbarkeit offenbar weltweit schwindet.



Forschende fanden einen neuen Immunmechanismus in der Nase

Abwehr in der Nasenspitze

Bei Kälte wird eine neu entdeckte Immunreaktion in der Nase gedrosselt – darum haben Corona und andere Infekte im Winter leichteres Spiel

Warum bekommen wir im Winter eher eine Erkältung, Grippe oder Corona? Trockene Heizungsluft, viele Menschen in Innenräumen – vieles davon wurde in den vergangenen Pandemie-Monaten diskutiert. Nun haben Forschende der Harvard Medical School und der Northeastern University in Boston, USA, eine neue Immunreaktion in der Nase entdeckt: Sie wehrt Viren ab, die für die Infektion der oberen Atemwege verantwortlich sind. Diese Schutzreaktion wird aber bei Kälte gehemmt – darum wird eine Atemwegsinfektion wahrscheinlicher. Bislang wusste man: Erreger werden entweder eingeatmet oder mit den Händen übertragen, gelangen in den vorderen Teil der Nase und in die oberen Atemwege. Bereits 2018 entdeckten die Bostoner Wissenschaftler eine spezielle Abwehrreaktion in der Nase – nach Kontakt mit Bakterien: Die Zellen in der vorderen Nase setzen Milliarden winzige Bläschen, die mit Flüssigkeit gefüllt sind, im Nasenschleim frei. Die Bläschen transportieren besondere Eiweiße bis in die Atemwege und schützen so andere Zellen vor Bakterien.

In einer neuen Studie wiesen die Bostoner Wissenschaftler nun nach, dass der Mechanismus auch durch Viren ausgelöst wird. Die Flüssigkeitsbläschen im Nasenschleim fungieren dabei als »Lockvögel«: Sie tragen passende Rezeptoren, sodass die Viren sich auf die Bläschen setzen und dann unschädlich gemacht werden. So wird eine Infektion unterdrückt. War die Temperatur im Inneren der Nase aber um 5 Grad kühler (das Temperaturgefälle wurde ermittelt, nachdem Probanden 15 Minuten in einem 4,4 Grad kalten Raum gesessen hatten), nahm die Menge der Abwehr-Bläschen um 42 Prozent ab, und auch die schützenden Eiweiße der Bläschen waren beeinträchtigt. »Unsere Studie liefert eine mechanistische Erklärung für die saisonalen Schwankungen bei der Häufigkeit von Infektionen der oberen Atemwege«, so die Forschenden. Zukünftige Untersuchungen sollen der Frage nachgehen: Wie und womit kann man diesen natürlichen Schutzmechanismus in der Nase in kälteren Monaten stärken? Bis dahin gilt: Nase warm halten!

Gut fürs Hirn: Klavier lernen

Lernen Menschen als Erwachsene zum ersten Mal ein Instrument zu spielen, hat das positive Auswirkungen auf ihr Gehirn. In einer Studie der britischen Universität Bath erhielten Probanden ohne musikalische Erfahrung elf Wochen lang einmal wöchentlich einzeln eine Stunde Klavierunterricht. Sie lernten Fingerübungen und einfache Stücke, etwa von Bach und Verdi. Die Forschenden verglichen die Testergebnisse der Klavieranfänger mit denen von Probanden, die in der Zeit dieselbe Musik nur angehört oder Hausarbeiten verrichtet hatten. Ergebnis: Die erwachsenen Kla-



verschüler konnten nach wenigen Wochen »multisensorische Informationen« (Bilder und Klänge in der Umgebung) signifikant besser verarbeiten als die Vergleichsgruppen. Zudem hatten sie weniger Stress, Depressionen und Ängste. Die geschärfte multisensorische Verarbeitung habe Vorteile für viele Aktivitäten, so die Forschenden – etwa das Autofahren. Das Besondere: dass der positive Einfluss bei Erwachsenen nachgewiesen wurde, da in diesem Alter die Plastizität des Gehirns bereits deutlich reduziert ist.

20 Prozent
der Männer,
die zur Krebsfrüherkennung
auf Kassenkosten gehen
können,
nehmen
das Angebot
nicht wahr

Digitale Helfer

Für Auffrischung in Erster Hilfe, Migräne-Geplagte und den bewussten Klamottenkauf: Apps, die das Leben bereichern können



Leben retten

Wann haben Sie eigentlich Ihren letzten Erste-Hilfe-Kurs gemacht? Vor der Führerscheinprüfung? Das könnte zu lange her sein. Die App **ASB Erste Hilfe** vereint in klarer Sprache und in anschaulichen Fotos das komplette Wissen von der Erstversorgung bei Insektenstichen im Mund (»Eis lutschen lassen«) bis zur Herzdruckmassage bei Erwachsenen (»Mindestens 100 Kompressionen pro Minute« im Takt des Songs »Stayin' Alive«). Noch besser ist vermutlich nur der echte Erste-Hilfe-Kurs zur Auffrischung.



Migräne managen

Millionen Menschen hierzulande leiden an Migräne. Die neu zugelassene App auf Rezept **sinCephalea** setzt bei der Ernährung an, um die Kopfschmerzattacken durch einen möglichst stabilen Blutzuckerspiegel abzuwehren. In der zweiwöchigen Testphase verbinden Nutzer einen

Blutzuckersensor mit der App und tragen in ein Tagebuch ein, was sie gegessen haben. Aus den Informationen leitet die App Ernährungsempfehlungen oder Fitnesstipps ab, die das Risiko für Migräneattacken verringern sollen.



Bewusster Kleidung kaufen

Das Thema Kleidung begleitet uns durch das ganze Leben. Die von der Leuphana Universität Lüneburg erdachte **Green Fashion Challenge** App (für den Smartphone Browser) will unseren Blick für die Ökobilanz etwa von Sweatshirts oder Funktionsjacken schärfen. Wer nachhaltig einkauft, kann sich spielerisch dafür belohnen und Freunde zu umweltschonenderem und sozialem Konsum ermuntern. Schon das Setzen der eigenen Reduktionsziele – weniger Retouren, nicht mit dem Auto zum Laden, auf Ökolabel und Arbeitsbedingungen achten – setzt einen Bewusstseinswandel in Gang, der schwer umkehrbar ist.

Schnupfen? Husten?

Befreit atmen!



Pflanzlicher Schleimlöser

- ✓ Befreit Nase & Atemwege
- ✓ Nimmt das Druckgefühl im Kopf

tetesept:



Thomas Jeske, 53,
aus Berlin hat eine
Malerfirma, war
viele Jahre als selbst-
ständiger Energie-
berater tätig und
arbeitet bundesweit
als Sachverständiger
für Feuchte- und
Schimmelpilzschäden

»Ich arbeite wie ein Detektiv«

Als Sachverständiger für Schimmelpilzschäden begibt sich Thomas Jeske mit Spezialwerkzeug auf Spurensuche – das dient auch der Gesundheit

Veile befürchten, dass sie diesen Winter mehr Schimmelprobleme bekommen als in den vorherigen Jahren, weil sie wegen der enormen Energiepreise weniger heizen. Allerdings: Ob eine Wohnung nur noch 19 statt 21 Grad hat, ist nicht das Problem. Es geht bei Schimmel vor allem um Feuchtigkeit. Dauerhaft feuchte Räume begünstigen Schimmelbildung. Deshalb ist es wichtig, gut zu lüften: mehrmals am Tag stoßweise mit weit geöffneten Fenstern.

Doch Schimmel bildet sich nicht nur, weil falsch gelüftet wurde. Es gibt noch viele andere Ursachen. Als Sachverständiger für Feuchte- und Schimmelpilzschäden kenne ich sie alle: Wasserschäden, bauliche Mängel wie Löcher und Risse in den Außenwänden, schlechte Wärmedämmung oder zu kurzes Austrocknen bei Neubauten oder Umbaumaßnahmen. Manchmal ist es nicht einfach, die genaue Ursache aufzuspüren. Denn ich werde meistens nicht gleich bei den ersten Anzeichen von Schimmel gerufen, sondern erst, wenn er sich schon monatelang oder länger unbeobachtet ausgebreitet hat: »Wir haben neulich umgeräumt und dabei an der Wand hinter dem Schrank ganz viel

Schimmel entdeckt« – solche Äußerungen höre ich häufiger. Oder: »Hier riecht es schon länger so muffig nach Schimmel, aber man sieht nichts.«

Ich arbeite bundesweit und für verschiedene Auftraggeber. Privatpersonen buchen mich ebenso wie Behörden oder Firmen und Hausverwaltungen. Um Schimmel und seine Ursachen zu analysieren, begebe ich mich beim Vor-Ort-Termin wie ein Detektiv auf Spurensuche. Ich stelle den Bewohnern viele Fragen, führe Feuchtigkeits- und Raumluftmessungen durch, entnehme Proben von betroffenen Stellen und mache Fotos mit speziellen Kameras: mit Wärmebildkameras, Endoskopkameras für kleine Hohlräume oder mit Bauforensik-Lampen, die mit ihrem Blaulicht sogar Schimmel unter Tapeten sichtbar machen können. Oft sieht man den Schimmel nämlich gar nicht, sondern nimmt nur seinen modrigen, muffigen Geruch wahr.

Abschließend verfasse ich einen Bericht oder auf Wunsch ein Gutachten, wenn dies zum Beispiel bei einem Streit zwischen Mieter und Vermieter eingesetzt werden soll. »Wie viel kostet ein Gutachten?«, wollen viele gleich beim ersten Telefonat wissen. Aber das hängt davon ab, wie ausführlich es sein soll. Manche Gutachten sind nur fünf Seiten lang, andere haben fünfzig Seiten. Und dann kommen noch die Kosten für den Vor-Ort-Termin und die Laboranalysen hinzu. Im Durchschnitt liegt man dann bei 1100 bis 2000 Euro.

Anschließend erstelle ich auf Wunsch ein Sanierungskonzept und empfehle Fachfirmen, die sich darauf spezialisiert haben, Schimmel zu beseitigen. So eine Sanierung kann umfangreiche Baumaßnahmen mit sich bringen, schließlich sollte man auch die Ursache beheben. Einfach nur ein vermeintlich fungizides Spray draufsprühen und das Ganze mit Anti-Schimmel-Farbe übermalen, das funktioniert definitiv nicht.

Das Umweltbundesamt empfiehlt, alle Schimelflächen, die größer als einen halben Quadratmeter sind, professionell zu sanieren. Denn wenn Schimmelsporen dauerhaft eingearbeitet werden, steigt das Risiko für allergische Reaktionen und Atemwegserkrankungen. Man sollte Schimmel deshalb immer ernst nehmen. *

AUFGEZEICHNET VON CLAUDIA MINNER

WICHTIG: FACHFIRMEN MIT AN- ERKANNTEM ZERTIFIKATEN

Ausbildung

Es gibt verschiedene mehrtägige Fortbildungen, mit denen man sich zum Sachverständigen für Schimmelpilzbefall zertifizieren lassen kann. Sie richten sich an Handwerker, Ingenieurinnen, Architekten oder Baubiologinnen.

Gutachten-Preise

Vom einfachen Bericht (ca. 200 bis 400 Euro) über gutachterliche Stellungnahmen bis hin zu großen Gutachten (auch mehr als 1000 Euro) unterscheiden sich die Preise für die schriftliche Dokumentation von Schimmelpilzbefall stark.

Schimmel beseitigen

Die Entfernung von Schimmel sollten qualifizierte Fachfirmen mit anerkanntem Zertifikat (z.B. TÜV Rheinland oder Bundesverband Schimmelpilzsanierung BSS) durchführen. Die Kosten variieren, oft sind Umbaumaßnahmen nötig.

Hilfe für Betroffene

Das »Netzwerk Schimmelpilzberatung Deutschland« vom Umweltbundesamt informiert über Schimmel und vermittelt Kontakt zu lokalen Beratungsstellen. Bei der Expertensuche hilft auch der BSS.

Unter die Lupe genommen: Paxlovid

Das Corona-Medikament soll besonders bei älteren Menschen mit Vorerkrankungen schwere Verläufe der Krankheit verhindern



DOSIS UND WIRKUNG

Wer hat es erfunden? Paxlovid wurde durch den Pharmakonzern Pfizer zur Behandlung einer Corona-Infektion entwickelt. Verschrieben wird es möglichst früh, und zwar bei Erwachsenen, die keinen zusätzlichen Sauerstoff benötigen, aber ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf haben. Es ist das erste Arzneimittel, das in der EU zur Behandlung von Covid-19 zugelassen wurde – im Januar 2022.

Wie funktioniert es? Das Mittel enthält zwei Wirkstoffe in zwei verschiedenen Tabletten: PF-07321332 und Ritonavir. Es stoppt die Vermehrung des Virus in den Zellen und damit im Körper, indem es ein dafür benötigtes Enzym blockiert. Im Ergebnis verringert sich die Viruslast. Ein Behandlungszyklus dauert fünf Tage. Beide Tabletten müssen jedes Mal gleichzeitig eingenommen werden.

Wie wirkt es? Das Medikament kann helfen, schwere Covid-19-Verläufe zu verhindern. Nebenwirkungen wie Geschmacksstörungen oder Durchfall sowie Wechselwirkungen mit anderen Arzneien sind möglich. Patienten sollten die Einnahme mit ihrem Arzt absprechen. Wie Studien zeigen, hilft Paxlovid am besten bei ab 65-Jährigen mit Vorerkrankungen. Jüngeren Menschen bringt es keinen Nutzen. ✎ NICOLA KUHRT

Apotheken Umschau – immer besser informiert

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

APOTHEKEN plus TV-Programm

Umschau

1. JANUAR 2023 A

Den Träumen auf der Spur

Mit vielen Sofort-Tipps für Ihre Gesundheit

Wellness fürs Gemüse

Mit Ratschlägen für eine gesunde Ernährung

Verlorenes Erbgut

JETZT in Ihrer Apotheke!

Lesen, was gesund macht.



Anne Wißdorf gewöhnte sich das Schokolade-Naschen am Abend ab und setzte mehr Gemüse, Salat und eiweißreiche Milchprodukte auf den Speiseplan. Eines ihrer Ziele: wieder den Bikini am Strand tragen

SCHLANK UND FREI

So werden Sie unliebsame Gewohnheiten los und verlieren Gewicht

TEXT: NICOLE HEISSMANN;
PROTOKOLLE: CONSTANZE LÖFFLER

Anne Wißdorf, 43 Jahre

Bankkauffrau, Größe: 1,68 Meter, Gewicht: von 84 auf 69 Kilo

Schon als Kind war ich eine Zeit lang pummelig. Mit Beginn der Ausbildung habe ich stetig zugenommen, mit dem Gewicht ging es immer weiter nach oben. Später verlor ich mal wieder ein paar Pfunde, nachhaltig war die Gewichtsabnahme aber nie. Nur einmal war ich richtig schlank, da wog ich 55 Kilo – meine Oma war gestorben, meine Schwester schwer krank, ich hatte Liebeskummer. Als ich meinen heutigen Mann kennengelernt, wurde das Leben ruhiger: Statt auszugehen, blieben wir mehr daheim, der Kühlschrank war immer gut gefüllt.

Mit der Gemütlichkeit zu Hause stieg das Gewicht. Außerdem hatte ich einen stressigen Job, Schokolade wurde zur regelmäßigen Nervennahrung. In der ersten Schwangerschaft wog ich 80 Kilo, nach der zweiten blieb das Gewicht hoch.

Ich habe die Teller der Kinder leer gegessen, weil ich nichts wegwerfen wollte, und mich abends mit Schokolade belohnt.

Der erste Einschnitt: Im Sommer 2022 ging ich zum Arzt, da wog ich 84 Kilo. Ich fühlte mich nicht gut: der Rücken schmerzte, das Knie tat weh, ich hatte häufig Kopfweh, litt unter Schlafproblemen, kam schnell außer Puste. **Mein Hausarzt sagte, ich sei jetzt in der zweiten Hälfte meines Lebens angekommen – statt weniger würden die Wehwehchen eher mehr werden, das hohe Gewicht könnte zunehmend gesundheitliche Probleme mit sich bringen.** Seine Worte trafen mich – aber er hatte nur ausgesprochen, was ich längst wusste.

Der zweite Einschnitt: ein Urlaubsfoto – ich mit meiner Tochter am Strand. **Ich erschrak, als ich das Foto sah: Ich war eine richtig dicke Frau. So sollten mich meine Kinder nicht in Erinnerung behalten. Ich musste etwas ändern.** Die Rechnung war einfach: Ich bewegte mich nicht viel, machte keinen Sport – hatte also keinen hohen Energieverbrauch. Also musste ich weniger essen. Ich begann meine Ernährung umzustellen: kaum Kohlenhydrate, sehr wenig Fleisch, dafür viel Eiweiß wie Quark, Joghurt, Skyr (das ist ein joghurtähnliches Milchprodukt), Hülsenfrüchte, frisches Obst und Gemüse. Morgens zwei Knäckebrote, mittags etwas Joghurt mit Früchten, abends Gemüse und Salat, ab und zu ein Stück Hähnchen oder Fisch. Die ersten zwei Wochen waren hart, aber danach hatte ich keine Heißhungerattacken mehr. Schnell begann ich Gewicht zu verlieren, im Schnitt ein Kilo pro Woche. **Es war ein tolles Gefühl, eine alte Jeans anzuziehen, die mir lange nicht mehr gepasst hatte.** Wenn mich Leute auf meinen Gewichtsverlust ansprechen, freue ich mich, dass ich es so weit geschafft habe.

Seitdem ich weniger wiege und gesünder esse, bin ich viel fitter und längst nicht mehr so müde. Vor ein paar Tagen wog ich das erste Mal seit fünf Jahren weniger als 70 Kilo. Mein langfristiges Wohlfühlgewicht wären 65 bis 68 Kilo. Dafür müsste ich mich mehr bewegen. Mein nächstes Ziel: zweimal in der Woche fünf Kilometer walken.



Timo Block, 41 Jahre

3-D-Artist, Größe: 1,81 Meter, Gewicht: von 150 auf 125 Kilo

m

Mein Vater war Koch, meine Eltern hatten ein Restaurant. **Schnitzel, Bratkartoffeln, Roulade – gutbürgerliche Küche. Essen war immer ein großes Ding in unserer Familie.** Schon als Junge war ich übergewichtig, wie meine Eltern und mein Bruder. Er hat sein Übergewicht als junger Mann in den Griff bekommen.

Bei mir folgte eine erfolglose Diät auf die andere. Ich habe gefastet, Kohluppe gegessen, auf Kohlenhydrate verzichtet, Pulver zur Gewichtsreduktion probiert. Das ging immer eine Weile gut, und irgendwann habe ich es wieder schleifen lassen. **Die Themen Gewicht und Essen haben mich immer beschäftigt.** Warum wiege ich so viel? Wie kann ich abnehmen? Was esse ich heute? Meine schlanken Freunde interessiert Essen viel weniger.

Im Moment wiege ich fast 25 Kilo weniger als noch vor einem Jahr. Und ich will maximal 120 Kilo wiegen, wenn ich in ein paar Wochen in den Flieger nach Phuket steige. Mein Ziel ist ein Thaibox-Camp: Zwei Monate werde ich Zeit haben für tägliches Training. Die Trainer in meinem Fitness-Coaching bestärken mich in meinem Vorhaben.

Trotz meines Gewichts habe ich mich immer viel bewegt. **Wenn mir etwas Spaß macht, gehe ich auch drei- oder viermal in der Woche zum Training. Seit mehr als zehn Jahren trainiere ich zwei bis drei Mal pro Woche Thaiboxen.** Das ist ein guter Ausgleich zu meinem Job. Als 3-D-Artist kreiere ich vor allem für Werbefilme 3-D-Objekte und -Animationen, sodass Dinge in einer virtuellen Welt möglichst real aussehen. Dabei sitze ich sehr viel Zeit vor dem Computer.

Aber mein echter Kampf findet in der Küche statt. Wenn man wie ich 30 Jahre lang übergewichtig ist und viele Diäten ausprobiert hat, weiß man ganz gut, wo der Knackpunkt ist. **Ich bin ein emotionaler Esser. Wenn es mir nicht gut geht, fange ich an zu futtern. Das beruhigt mich und gibt mir Sicherheit.** 2018 starb mein Vater. Ich habe mich damals viel um meine Mutter gekümmert, wir haben das Haus verkauft, in dem ich groß geworden bin – das war viel Stress. Den habe ich mit Süßigkeiten, Chips und zu großen Portionen kompensiert. Dann kam Corona, und ich konnte mich nicht gut motivieren, alleine daheim zu trainieren. Ende 2021 wog ich etwa 150 Kilo. Frustrierend! Und weil ich mich schlecht fühlte, habe ich noch mehr gegessen. Ein Teufelskreis. Dann: Ein neuer Chef im Job, der auch Gewichtsprobleme hatte, emp-

fahl mir Fit4theGame. Das ist kein normales Fitnessstudio, sondern ein Personal Training, das auf die Ziele des Einzelnen abgestimmt wird. **Wir trainieren in kleinen Gruppen Kraft, Ausdauer und Koordination, die Coaches haben dabei immer ein Auge auf den Einzelnen.** Sicher, in erster Linie geht es um Bewegung, aber wenn jemand so offensichtlich wie ich Gewichtsprobleme hat, kümmern sich die Trainerinnen und Trainer auch darum. Der Chef dort fragte mich am Anfang nach meinen Zielen. Ich erzählte ihm von dem Box-Camp in Phuket. Wir sprachen auch ausführlich darüber, was mich zum Essen bewegt. Er riet mir: **nicht mit leerem Magen einkaufen gehen, auf Zwischenmahlzeiten verzichten, Softdrinks reduzieren. Wir vereinbarten, dass ich jedes Nahrungsmittel, das ich esse oder trinke, fotografiere und ihm das Bild schicke.** Ich sah schnell: Es war oft zu viel und nicht gesund – die Fotos machten mir ein schlechtes Gewissen. Also habe ich angefangen, mich mehr von Gemüse, Fisch und Hülsenfrüchten zu ernähren. Mir fällt es nicht mal schwer, den ganzen Süßkram wegzulassen, so motiviert bin ich. **Bei so viel Zeit, Energie und Aufwand, die ich in meine Gewichtsabnahme stecke, will ich es mir nicht selbst versauen.** Ab und zu gönne ich mir einen Dönersteller – ohne Pommes. Bei viermal Training in der Woche ist der Stoffwechsel »auf Feuer«, das verzeiht einem der Körper schon mal. Aber mittlerweile finde ich es eigentlich toller, mir einen leckeren Salat zu machen – **mein Bezug zum Essen hat sich verändert.** Meinen Eiweißbedarf decke ich vor allem über Linsen und Bohnen, Fleisch esse ich kaum noch. Außerdem mache ich Intervallfasten, ich lasse das Frühstück weg. Meine letzte Mahlzeit am Tag esse ich zwischen 21 und 23 Uhr, die nächste am nächsten Tag erst wieder um 15 Uhr. Es tut dem Körper gut, wenn er sich von der ganzen Verdauungsarbeit erholen kann.

Heute bin ich körperlich viel fitter. **Mein Blutdruck hat sich gebessert, die Cholesterinwerte sind gesunken, ich bin nicht mehr so müde, habe keinen Schwindel und keine Kopfschmerzen mehr** – meine ganzen Beschwerden sind durch den Gewichtsverlust besser geworden. Wenn ich mal durchhänge, suche ich das Gespräch mit den Trainern. Sie bevormunden mich nie und haben mir klargemacht: Ich allein habe in der Hand, was ich esse – und wie sich mein Gewicht entwickelt.



Timo Block setzte sich ein lohnendes Ziel: Sein Anreiz zum Abnehmen ist ein Thaibox-Camp in Phuket. Dafür will er fit werden



Rohkost statt Pizza - und
viel Sport: Mit Stepper,
Hula-Hoop-Reifen und
Laufband nahm Tanja Metzner
etwa 20 Kilo ab



e

Tanja Metzner, 52 Jahre

Bildtechnikerin,

Größe: 1,62 Meter, Gewicht:
von 90 auf etwa 70 Kilo

Letzlich war es ein Spleen, der mir half, rund 20 Kilo abzunehmen: Ich wollte schon immer einen Stepper haben. Früher war ich häufig im Fitnessstudio und habe das Training auf dem Ding geliebt. Aber mit Kindern, Job und Haushalt war diese Leidenschaft in Vergessenheit geraten. Vor etwa zwei Jahren lief ich im Sportgeschäft an einem Gerät vorbei. Es war teuer. Ich schwor mir, wenn ich das kaufe, höre ich mit dem Rauchen auf und nehme ab. Jetzt steht der Stepper in unserem Keller, ich rauche nicht mehr, trainiere täglich – und habe abgenommen.

Während Corona arbeitete ich im Homeoffice und trug nur weite Sachen. **Wie sehr ich im ersten Coronasommer nochmals an Gewicht zugelegt hatte, wurde mir erst durch ein Foto klar:** Darauf sah ich aus wie Jabba the Hutt, das unformige Wesen aus »Star Wars«. Ich wog 90 Kilo bei 1,62 Meter Körpergröße. Körperlich ging es mir ganz gut, ich war jeden Tag mit unserem Hund draußen, arbeitete viel im Garten. Nur meine Rückenschmerzen waren wieder heftiger geworden. Ich las, dass Hula-Hoop bei Rückenschmerzen gut sei, weil man die kleinen Muskeln in den Zwischenwirbelgelenken und die Bauchmuskulatur trainiert. Der Anfang war frustrierend. **Aber inzwischen kann ich beim Hula-Hoop-Training sogar lesen oder im Garten herumgehen. Mein Gewicht habe ich vor allem mit dem Stepper in den Griff gekriegt:** Ich trainierte jeden Tag, nach ein paar Wochen tat sich auch etwas auf der Waage. Vor ein paar Monaten habe ich mir noch ein Laufband gekauft. Meist trainiere ich morgens 40 Minuten und wechsle jeden Tag zwischen Hula-Hoop-Reifen, Stepper und Laufband ab. Heute wiege ich zwischen 67 und 71 Kilo. Meinen Rücken merke ich nur noch selten.

Meine alten Klamotten habe ich sofort alle verschenkt. Ich will nie wieder so dick werden.

Der Sport hilft mir, mein Gewicht zu halten, und er ist für mich Ausgleich zu Job und Familie. Ich kann abschalten und tue etwas für mich.

Früher haben wir häufig Fertiggerichte gegessen, uns Pizza geholt, Nudelauflauf gemacht, halt alles, was schnell ging.

Mittlerweile aber kennt man mich bei uns im Park, wenn ich mit dem Hund Gassi gehe, als »die Frau mit dem Apfel«.

Überhaupt ernähren wir uns heute viel gesünder. Sogar die Kinder nehmen davon, wenn ich Gurke, Apfel oder Möhren aufgeschnitten auf den Tisch stelle. Beim Kochen lasse ich mich von Weight Watchers inspirieren. Dadurch essen wir viel weniger Kohlenhydrate. Statt mit Zucker bereite ich Süßspeisen mit dem Zuckersatz Erythrit zu. Beides hilft, dass der Blutzuckerspiegel weniger ansteigt und man keine Heißhungerattacken mehr hat. Ich möchte jetzt auf keinen Fall wieder zunehmen. Ich muss nicht dünn sein – aber mein Wohlfühlgefühl möchte ich halten.



Er hatte sich so sicher gefühlt. Viele Jahre lang glaubte Toni Wolf, 60, er ernähre sich gesund. In der Kantine wählte er lieber Nudelauflauf als Pommes. Zum Sonntagsfrühstück gab es frisch gepressten Orangensaft, und nur am Wochenende gönnte er sich Eis oder Kuchen. Seinen Matchatee süßte er »nur« mit Ahornsirup oder Agavendicksaft. Bloß keinen Haushaltszucker, dachte er. Zwar hatte er mit 87 Kilo bei 1,82 Metern einige Pfunde auf den Rippen, bedenklich übergewichtig war er aber nicht.

Umso größer der Schock, als sein Betriebsarzt bei einer Routineuntersuchung einen Diabetes feststellte: Toni Wolfs Langzeitzuckerwert lag mit 13 Prozent mehr als doppelt so hoch wie bei einem Gesunden. Im Ultraschall entdeckte der Arzt eine Fettleber – Wolfs Körper hatte überflüssigen Zucker im Blut zu Fett umgebaut und in der Leber abgelagert. Um das wieder loszuwerden, müsse Toni Wolf abnehmen und seine Ernährung umstellen, erklärte der Arzt. »Ich konnte gar nicht glauben, was er sagte«, erinnert sich Wolf. Dass sonntags ein Orangensaft, ein Eis oder die Pasta ihn krank gemacht hätten, verstand er nicht. Der Diabetologe gab Wolf ein Blutzuckermessgerät, das nach jedem Essen zeigte, wie die Lebensmittel die Werte beeinflussten. »Endlich kapierte ich, dass auch vermeintlich gesunde Speisen den Blutzucker in die Höhe treiben. Ein Glas Orangensaft reicht bereits, um den Tagesbedarf von 25 Gramm Zucker zu decken.« Ahornsirup, Früchte, Saft – vieles, was Wolf für gesund gehalten hatte, war für den Zuckerspiegel ungünstig.

Der Anfang kostete ihn Kraft

Er beschloss, Kohlenhydrate und Zucker vom Speiseplan zu streichen. Der Anfang kostete ihn viel Kraft., schon das Einkaufen war mühsam. Akribisch studierte er Zutatenlisten und stellte fest: Brot, Wurst, Mayonnaise, Fertigsalate – überall Zucker. Aber auch wenn es zu Beginn schwerfiel – er schaffte es, verarbeitete Produkte im Regal stehen zu lassen. Heute isst Toni Wolf viel Frisches und Selbstgekochtes, viel Gemüse und sättigendes Eiweiß, etwa Quark und Hülsenfrüchte. Neun Kilo ➤

hat er abgenommen und hält die 78 bisher ohne große Mühe. Sein Langzeitblutzuckerwert ist wieder im grünen Bereich, sogar die Fettleber hat sich zurückgebildet. Aber Toni Wolf hat noch etwas geschafft. Etwas, das man zur Königsklasse menschlicher Anstrengungen zählen darf: Er hat sich von alten Essgewohnheiten getrennt.

Wer jemals ernsthaft versucht hat, den Morgen mal ohne das gewohnte Croissant zu beginnen oder abends auf dem Sofa das Knabberzeug für einen einzigen Tag wegzulassen, weiß, wie viel Energie selbst simpelste Nachjustierungen im Alltag kosten. Und wie oft man am Ende doch wieder in der Bäckerei oder an der Chipstüte landet.

Mächtiger Schlüssel zu gesundem Leben

Doch Ausbrechen lohnt: Gewohnheiten mögen lästig und anhänglich wie Kaugummis unter der Schuhsohle sein. Aber wer es schafft, dauerhaft neue Verhaltensweisen wie vollwertige Mahlzeiten oder etwas mehr Bewegung in seinen Alltag einzubauen, hat einen der mächtigsten Schlüssel zu einem schlanken, gesunden Leben in der Hand. Wem es gelingt, ein paar Stellschrauben dauerhaft neu zu justieren, hat bessere Chancen, sein Gewicht zu halten, als jemand, der für ein paar Wochen einer noch so aufwendigen Diät folgt.

Frühere Abnehm-Tipps fußten oft auf der Idee, zu »erklären«, was man tun sollte. Nicht immer ging es um strenge Diätpläne, sondern manchmal nur um eher unspektakuläre Details: mehr Obst und Gemüse essen, süße Softdrinks meiden, bei Mahlzeiten auf Portionsgrößen achten oder eben: mehr Bewegung, egal, ob als Sport oder Treppensteinen. Zahlreiche Studien belegen, dass man mit solchen Maßnahmen nicht nur abnehmen, sondern auch langfristig sein Gewicht halten kann.

Zumindest, wenn man mal damit anfängt.

Wäre das so einfach, die Statistiken sähen anders aus: Laut Robert Koch-Institut war 2019 und 2020 mehr als die Hälfte der Deutschen übergewichtig oder fettleibig. In der Coronazeit soll die Zahl nach Schätzungen noch gestiegen zu sein.

Viele schaffen es nicht, sich aufzuraffen, manche legen nach kurzer Diät wieder zu. In einer Studie der Universität Kopenhagen stellten Forschende eindrucksvoll fest, dass selbst Wissen und Motivation nicht reichen, um Pfunde dauerhaft loszuwerden: Sogar unter Übergewichtigen, die alle gut über Ernährung und Bewegung Bescheid wussten und hoch motiviert waren, konnten manche ihr Gewicht langfristig halten und manche nicht. Warum? Was unterschied die Gruppen? Unter anderem, dass die erfolgreichen Abnehmer es geschafft hatten, einige Verhaltensweisen auf Dauer zu ändern: Regelmäßige Mahlzeiten strukturierten ihren Tag, und bei Frust trösteten sie sich nicht mit Süßigkeiten oder Fast Food. Die neuere Forschung zum Thema Körperge- ➤

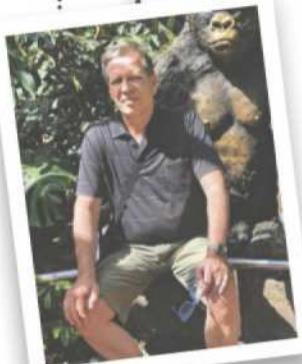
Toni Wolf, 60 Jahre

Betriebsrat, Größe: 1,82 Meter,
Gewicht: von 87 auf 78 Kilo

Lange Zeit täuschte ich mich sehr. Ich dachte, ich ernähre mich gesund: keine Wurst mit Pommes in der Kantine, lieber Nudeln. Nur am Wochenende gab es frischen Orangensaft oder mal ein Stück Kuchen. Tee süßte ich zum Beispiel mit Ahornsirup. **Okay, ich wog ein bisschen viel, 87 Kilo bei 1,82 Meter Körpergröße. Aber ich fühlte mich fit. Jeden Tag fuhr ich zwölf Kilometer Rad auf dem Hometrainer. Dann der Schock: Bei einer Routineuntersuchung wurde bei mir Diabetes entdeckt.** Mein Langzeitzuckerwert war mit 13 Prozent mehr als doppelt so hoch wie bei Gesunden, und ich hatte wegen des Diabetes eine Fettleber. Ich musste meine Ernährung umstellen und abnehmen, sagte der Arzt. Ich konnte es gar nicht glauben, war verunsichert, was ich überhaupt noch essen durfte. Erst als ich das Blutzuckermessgerät nutzte, begriff ich: **Orangensaft, Obst, Ahornsirup – vieles, was ich für gesund gehalten hatte, ließ den Blutzucker in die Höhe schnellen.** Ich strich Zucker und Kohlenhydrate rigoros von meinem Ernährungsplan. Beim Einkaufen stellte ich fest: Wurst, Brot – überall ist Zucker drin. Verarbeitete Produkte ließ ich fortan im Regal stehen.

Mit einer strengen Diät aus Gemüse, Quark und Hülsenfrüchten verlor ich innerhalb weniger Wochen neun Kilo Gewicht. Die 78 Kilo halte ich bis heute, ohne dass ich inzwischen auf die Menge achten muss, die ich esse. Inzwischen esse ich auch wieder vielseitiger: **Auf Nudeln und Kartoffeln muss ich nicht verzichten. Der Trick ist, die Gerichte einmal abkühlen zu lassen. Dadurch verklumpt die Stärke, der Körper kann sie nicht mehr aufnehmen, Heißhungerattacken bleiben aus.** Statt Vollkornbrot essen wir Eiweißbrot. Es kommt ohne Mehl aus und enthält viele Ballaststoffe. Beim Backen verwende ich nur alte, grob gemahlene Kornsorten, etwa Dinkel oder Emmer, und wandle die Zuckermengen in den Rezepten ab: In meinen Käsekuchen kommen statt 350 Gramm nur 75 Gramm. Eis bereitet meine Frau aus Beerenfrüchten sowie Joghurt und Sahne selbst zu. Mittlerweile erlaube ich mir ab und an sogar wieder ein Stück Schokolade. Allerdings die mit 85 Prozent Kakaoanteil – die enthält nur wenig Zucker.

Es war eine Umstellung, aber sie hat sich gelohnt. Meine Zuckerwerte haben sich normalisiert. Mein Langzeitblutzucker liegt bei 6,6 Prozent – ganz ohne Medikamente. Die Fettleber hat sich zurückgebildet. Steigt mein Blutzucker doch mal zu sehr an, drehe ich eine Extrarunde auf dem Hometrainer – zusätzlich zu den zwölf Kilometern, die ich ohnehin täglich darauf radle.





Weniger O-Saft und Fertigkost, stattdessen selbst kochen und zuckerarm backen:
Nach seiner Ernährungsumstellung nahm Toni Wolf nicht nur ab - auch sein Blutzuckerwert sank in den grünen Bereich



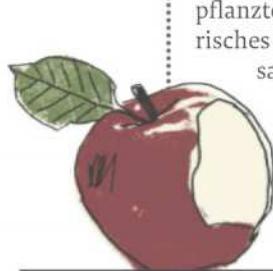
Ungesunde Gewohnheiten
erfolgreich hinter sich lassen
(von o. l. nach u. r.):

Anne will nicht nur gesünder essen.
Ihr nächstes Ziel heißt: Walking.

Timo nahm schon rund 25 Kilo ab und
wurde vom Stress- zum Salatesser.

Toni sparte reichlich
Zucker ein.

Tanja setzte auf Sport mit
Geräten zu Hause.



**OBST UND
GEMÜSE,
BEWEGUNG:
SCHON WENIGE
VERÄNDERUN-
GEN HELFEN.
SOFERN MAN
ERNSTHAFT
ANFÄNGT**

wicht kreist daher nicht mehr in erster Linie darum, was und wie viel man essen soll, sondern auch um die Frage: Wie schaffe ich es, mein Verhalten zu verändern? Und wie überwinde ich dabei den immensen Widerstand am Anfang?

Dabei kann es helfen, zu verstehen, warum der Mensch so anfällig für Trott aller Art ist: Unser Gehirn ist ein Gewohnheitstier. Es liebt Regelmäßigkeit und findet Veränderung anstrengend. Und doch können wir sein Beharrungsvermögen überlisten – und uns damit das Abnehmen deutlich erleichtern.

Aus Erfolg entsteht Gewohnheit

Lars Schwabe ist Professor für Kognitionspsychologie an der Universität Hamburg. Er erforscht, wie Menschen Reize oder Informationen verarbeiten und darauf reagieren. Eine Gewohnheit erwächst laut Schwabe aus einem Erfolgserlebnis: »Zu Beginn steht eine Handlung, die wir ausführen und mit der wir einen Erfolg erzielen. Also wiederholen wir sie. Mit der Zeit schleicht sich die Handlung in den Alltag ein und wird zur Gewohnheit«, sagt er (siehe Interview Seite 36).

Leider sind wir besonders anfällig für Routinen, die zu Extra-Kilos führen: »Ungesunde Lebensmittel haben meist einen hohen Belohnungsanreiz, weil sie besonders würzig oder süß schmecken oder weil sie zu einem schnellen Energieschub führen«, sagt Schwabe.

Das menschliche Gehirn ist seit Hunderttausenden von Jahren geübt darin, an Kalorien zu kommen: Das große Organ braucht viel Energie, also pflanzte uns die Evolution die Lust auf Hochkalorisches ein. Sein Gehirn trieb den frühen Homo sapiens an, fette, eiweißreiche Beutetiere zu jagen und süße Früchte zu sammeln. Die Regie übernahm das Belohnungssystem im Hirn, das beim Verzehr von Süßem, Fettigem oder deftigem Fleisch Belohnungshormone freisetzt – sodass wir uns besser fühlen. Die eifrigsten

Kalorienjäger überlebten dank ihrer Fettreserven auch Hungerzeiten. Entsprechend hoch motiviert betreten wir, ihre Nachkommen, heute eine Bäckerei oder einen Dönerladen.

Zu allem Unglück ist das Gehirn nicht nur exzellent darin, uns auf die Jagd zu schicken, sondern auch

noch sehr effizient und sparsam. Es »automatisiert« Prozesse und Handlungsweisen, die wir regelmäßig ausführen, sodass möglichst wenig Nervenverschaltungen und Kalorien dafür gebraucht werden. Das ist beim Autofahren praktisch, weil wir nicht an jeder Kreuzung nachdenken müssen, wie Bremsen und Blinken funktioniert. Oder beim Zahneputzen, das uns leicht von der Hand geht, egal, wie müde wir sind. Wir hauen sogar im Dunkeln jeden Morgen zielsicher auf den Wecker. Alles gelernt und sauber abgespeichert. In Teilen agiert der Mensch fast wie ein Roboter.

Leider auch beim Essen. Weil Automatisierungen für unser Gehirn so effizient und attraktiv sind, verlässt es ungern die ausgetretenen Pfade. Für jedes Umlernen müssen nämlich Kalorien verbraucht und Neuronen neu miteinander verschaltet werden. Das ist aufwendig – und fühlt sich daher für uns anstrengend an. Es nervt.

Man kann sich das Ausbrechen aus dem Trott aber mit ein paar Tricks erleichtern. Zum Beispiel, wenn man beginnt, sich sein Essverhalten aufmerksam anzusehen. Denn oft geht es dabei keineswegs nur um Nahrungsaufnahme oder Geschmack. Auch Emotionen haben erheblichen Einfluss darauf, was und wie viel wir zu uns nehmen. »Tendenziell essen Menschen bei Traurigkeit oder Langeweile mehr als sonst – und auch eher Hochkalorisches«, sagt Adrian Meule. Der Ernährungspsychologe erforscht an der Ludwig-Maximilians-Universität München das Essverhalten von Gesunden, aber auch von Patientinnen und Patienten mit Essstörungen.

Auch Stress ist bei vielen Menschen ein Treiber ungesunder Essgewohnheiten – wahrscheinlich vermittelt über das Stresshormon Cortisol aus der Nebennierenrinde. »Allerdings ist die Reaktion hier individuell sehr unterschiedlich und unge-

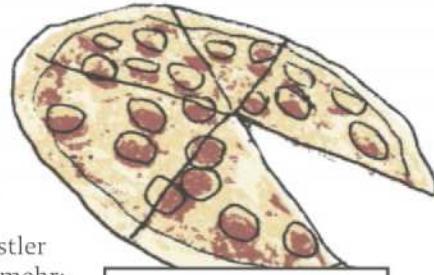
fähr 50:50 verteilt«, sagt Meule: »Die einen essen mehr, die anderen weniger, wenn sie gestresst sind.«

Bei Timo Block, 3-D-Künstler aus Hamburg, war es eher mehr: »Ich bin ein emotionaler Esser. Wenn es mir nicht gut geht, fange ich an zu essen. Das beruhigt mich. Das war so, als mein Vater vor ein paar Jahren starb: mich um meine Mutter kümmern, das Elternhaus verkaufen, das war viel Stress. Den habe ich mit Süßigkeiten und zu großen Portionen kompensiert. Ende 2021 wog ich etwa 150 Kilo. Frustrierend! Und weil ich mich schlecht fühlte, habe ich noch mehr gegessen. Ein Teufelskreis.«

Der beeindruckende Effekt

Aus dem Teufelskreis wollte Timo Block ausbrechen. Er tat etwas Entscheidendes: Er begann sein Essverhalten zu beobachten. Hilfe bekam er von seinem Fitnesstrainer. »Wir haben lange Gespräche darüber geführt, was mich zum Essen bewegt«, erinnert sich Block.

Sein Trainer gab ihm ein paar einfache Regeln mit: etwa, nicht mit leerem Magen in den Supermarkt zu gehen. Vor allem aber sollte er dokumentieren, was er aß. »Wir einigten uns darauf, dass ich ihm jede Mahlzeit, jedes Nahrungsmittel, das ich in den Mund stecke, fotografiere und schicke«, sagt Block. »Ich durfte alles essen, nichts war tabu. Aber Anhand der Bilder habe ich schnell selbst gemerkt, dass das, was ich esse, zu viel und oft nicht gesund ist. Die Aufnahmen triggerten mein schlechtes Gewissen. Also habe ich damit aufgehört – und ➤



**AUSBRECHEN
AUS DEM
TROTT WIRD
EINFACHER,
WENN MAN
SICH SEIN
ESSVERHAL-
TEN GENAU
ANSIEHT**



»Wenn ich mal zu viel von etwas gegessen habe, esse ich direkt die gleiche Menge Eismarke hinterher. Kalorien sind ja eine Wärmeeinheit. Also darf man alles, was unter null Grad gegessen wird, von der Bilanz abziehen. Oder?«

LEBEN BRAUCHT SELEN!

100 % Leben • 100 % Selen** • 100 % Cefasel nutri®

cefasel-nutri.de



*Selen unterstützt eine normale Immunsystem- und Schilddrüsenfunktion, trägt zum Zellschutz vor oxidativem Stress und Erhalt normaler Haare, Nägel und Spermabildung bei. **Pro Tablette 200 µg Selen als Natriumselenit neben Hilfsstoffen. ***Insight Health GmbH & Co. KG, APO-Channel 11/22, MAI Selenprodukte. Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).

angefangen, mich mehr von Gemüse, Fisch und Hülsenfrüchten zu ernähren.«

Für Ernährungspsychologe Adrian Meule ist dieses Bewusstmachen der erste Schritt, um Essgewohnheiten zu ändern. Bei Patientinnen und Patienten mit Essattacken helfe es zum Beispiel anfangs enorm, ein Ernährungsprotokoll zu führen und akribisch aufzuschreiben, was sie alles essen.»Allein dieses Bewusstmachen führt oft schon dazu, dass die Mahlzeiten regelmäßiger und die Anfälle seltener werden», sagt er.

Wie gut das funktioniert, musste der Psychologe auch schon als Forscher erfahren: Der mächtvolle Effekt ruinierte ihm eine Studie. Eigentlich wollte er testen, ob Schokoladen-Vielesser mit einem kleinen Computerspiel ihr Verlangen in den Griff bekämen. Zehn Tage lang traten 105 Schokoladenfans in drei

Gruppen an. Zwei Gruppen bekamen kleine Aufgaben in einer Handy-App und sollten auf appetitliche Schokoladenbilder reagieren. Die dritte Gruppe machte nichts. Beziehungsweise: fast nichts: »Jeden Abend sollten alle Teilnehmer am Handy beantworten, wie viel Schokolade sie gegessen hatten», sagt Meule. Schon

das führte dazu, dass der Konsum in allen drei Gruppen deutlich zurückging. Offensichtlich wirkte allein die Tatsache, dass den Teilnehmerinnen und Teilnehmern schmerzlich bewusst wurde, wie viel sie über den Tag genascht hatten. »Den Effekt wollten wir gar nicht untersuchen. Aber er war ziemlich beeindruckend», sagt Meule.

Fokus auf den Moment

Viele neuere Forschungsarbeiten zum Thema Essverhalten betonen das Potenzial solcher Bewusstseinsübungen, die man unter dem Begriff »Achtsamkeit« (englisch »mindfulness«) zusammenfassen kann. Der Fähigkeit, das Bewusstsein auf den Moment oder die Situation, die man gerade erlebt, zu fokussieren. »Achtsamkestrainings zur Stressreduktion, aber auch Meditation oder Yoga können sich positiv aufs Essverhalten auswirken, gerade bei Menschen, die sogenannte Stress-Esser sind«, sagt Adrian Meule. »Es gibt inzwischen aber auch essensspezifische Ansätze, etwa Genusstrainings, bei denen man lernt, sich ein Nahrungsmittel bewusst anzusehen, daran zu riechen, es in den Mund zu nehmen, Geschmack und Textur zu genießen. Dieses bewusste Wahrnehmen kann zum Beispiel dazu führen, dass man früher satt ist.« Das Gegenteil von achtsamen Essen sei dagegen das verbreitete Knabbern auf der Couch vor dem Fernseher: »Es gibt Daten, die be-

legen, dass man mit Fernseher im Schnitt mehr isst als ohne – einfach, weil man abgelenkt ist und überhaupt nicht darauf achtet, ob man schon satt ist oder nicht.«

In den vergangenen Jahren haben große Übersichtsstudien den Effekt von Achtsamkeit auf Essverhalten und Gewicht untersucht: In vielen wissenschaftlichen Untersuchungen – allerdings nicht allen – wurden Essattacken oder Frust-Essen danach seltener. Oft verbesserte sich das Essverhalten insgesamt oder die Probandinnen und Probanden nahmen ab.

Einen speziellen Weg schlägt der Psychiater Judson Brewer ein, Forschungsleiter am »Mindfulness Center« der Brown University in Rhode Island an der Ostküste der USA. Brewer und sein Team entwickelten zahlreiche Achtsamkeitstrainings für Raucher, Angstpatienten oder »emotionale« Esser. Vor Kurzem erschien sein Buch »Raus aus der Angstspirale« in deutscher Übersetzung. Obwohl es sich vornehmlich an Menschen mit Ängsten richtet, enthält es erstaunlich viele Bezüge zu Ernährung. Die Mechanismen, die Menschen in Angsterkrankungen, Sorgenschleifen oder auch Süchten festhalten, sind offenbar ähnliche wie die, die uns immer wieder zu Süßigkeiten oder Fast Food greifen lassen. Beides hat seinen Ursprung im Belohnungssystem. Um sich aus solchen Endlosschleifen zu befreien, rät Brewer in seinem Buch als Erstes zu einer möglichst genauen Bestandsaufnahme. Und zwar im negativen Sinne.

Bei Vorträgen zeigt er schon mal das Foto eines saftigen Kuchenstücks – und erklärt, warum wir darauf so anspringen: Weil unser Gehirn brillant darin ist, neuronale Verbindungen zwischen dem Signal »Kuchen« und all den schönen, belohnenden Erlebnissen zu knüpfen, die sich mit Kuchen verbinden. Etwa den Kindergeburtstagen, auf denen wir in unserem Leben so viel Spaß hatten. So wird der Kuchen (der auch noch gut schmeckt) über die Zeit immer enger mit einem guten Gefühl verknüpft. »Je belohnender ein Verhalten ist, desto stärker ist die Gewohnheit«, schreibt Brewer.

Um die Verknüpfung zu durchbrechen, empfiehlt er Achtsamkeit im Moment des Essens – allerdings nicht, um den Kuchen zu genießen. Es geht eher um das Gegenteil: darum, den »Belohnungswert« von Kuchen massiv nach unten zu korrigieren. Es sei hilfreich, ehrlich nachzuspüren, wie wir uns tatsächlich fühlen, wenn wir wieder das zweite Stück Torte (oder etwa eine Tüte Erdnussflips) verputzt haben: aufgeblättert vielleicht, mit pappigem (oder salzig-fettigem) Geschmack im Mund, leichter Übelkeit und schlechtem Gewissen. Dieser »Desillusionierungspfad«, den wir einschlagen können, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Moment des Essens richten, biete eine große Chance, aus eingefahrenen Gewohnheitsschleifen auszusteigen, so Brewer.

Die beste Nachricht noch zum Schluss: Ist der Anfang einmal gemacht, wird es mit der Zeit im-



mer leichter. Neue Gewohnheiten entwickeln sich in Etappen: In der Anfangsphase definieren wir bewusst, was wir lassen oder tun wollen – und müssen uns dazu aufraffen. Während der darauf folgenden »Lernphase« wird die neue Gewohnheit täglich eingeübt. Und nach einer Weile, die individuell sehr unterschiedlich lang sein kann, tritt die Gewohnheit in eine stabile Phase über: Das Verhalten bleibt dann weitgehend gleich – und zwar mit minimalem Bewussteinsaufwand, also ohne dass wir jeden Morgen dreimal daran denken oder uns kleine Klebezettel schreiben müssen, die uns an unser Vorhaben erinnern.

Ein Effekt, der von Bewegung und Sport gut bekannt ist: Wer lange nicht joggen war, muss hart kämpfen, um die ersten Male morgens in die Turnschuhe zu schlüpfen. Doch schon nach ein paar Wochen wird es einfacher, den inneren Schweinehund zu überwinden. Irgendwann gewinnt man die neue Gewohnheit sogar lieb. Und vermisst das Laufen, wenn man einmal nicht dazu kommt. Dann hat man es geschafft. Man hat das träge Gewohnheitstier Gehirn mit seinen eigenen Waffen geschlagen. *



ACHTSAM ESSEN UND GENUSS

Zum Abnehmen soll man mit ungesunden Gewohnheiten brechen. Es kann auch helfen, gesellschaftliche Geprägungen zu ignorieren. Seit ihrer Schulzeit verzichtet **Elke von Berkholz, Dokumentarin im Quality Board**, aufs Frühstück. Stattdessen schlafst sie so lange wie möglich. Somit hat sie schon Intervallfasten betrieben, lange bevor dieser Essensrhythmus einen Namen hatte. Und wird deshalb immer noch manchmal schräg angesehen – gilt doch hierzulande das Frühstück als wichtigste Mahlzeit.

Achtsam essen ist ganz einfach, wenn es besonders lecker ist.

Wobei die passionierte Spätesserin das Kochen den Profis überlässt. Die Essen in ihrem Lieblingsrestaurant ist so köstlich, dass man es automatisch sehr bewusst in winzigen Bissen isst – um den Geschmack so lange wie möglich genießen zu können. Beim Factchecking zur Titelgeschichte stieß sie auch auf die sogenannte **Orthorexie oder Orthorexia nervosa**, zu der auch der Ernährungpsychologe Adrian Meule von der Ludwig-Maximilians-Universität in München forscht. Dabei handelt es sich um eine Essstörung, bei der die Betroffenen kräftig auf gesundes Essen fixiert sind. Genuss ist etwas anderes. Für gutes, gesundes Essen wirft man am besten alte Gewohnheiten, Routinen und starre Regeln über Bord und isst nach Gusto, findet Elke von Berkholz.

DIRECT-MAGNESIUM FÜR VITALE MUSKELN*

- 1 Stick am Tag deckt den Magnesium-Bedarf
- Bequeme Einnahme ohne Wasser
- Gut verträglich mit leckerem Orangen- oder Zitronengeschmack



Biolectra® MAGNESIUM. Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Zitronen- oder Orangengeschmack. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrfeststellung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei Übermaßigem Verzehr abführend wirken. Stand: Juli 2021



Die großen Biolectra® MAGNESIUM 400 mg ultra Direct
VORTEILSWOCHEN: BIS ZU 10€ SPAREN
beim Kauf von 2 Aktionsprodukten¹

Mehr zur Teilnahme unter
vorteilswochen2023.biolectra.de ↗
oder QR-Code scannen!

¹ Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Vorteilswochen (für die ersten 10.000 Einsendungen). Nach dem Kauf einer Packung Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Direct (20 Stk., 40 Stk. oder 60 Stk.) erhalten Sie 3 € zurückberatet. Nach dem Kauf einer weiteren Packung Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Direct (60 Stk.) erhalten Sie weitere 7 € zurückberatet. Registrierung unter vorteilswochen2023.biolectra.de oder postalisch durch Einsendung des Kassenbeleges und Registrierungsformulars an: Biolectra Vorteilswochen, Postfach 201144, 2020 Hürtingen. Kaufzeitraum: 01.01. – 31.03.2023. Einsendezzeitraum: 01.01. – 30.04.2023. Teilnahmebegrenzung: 10.000 Teilnahmen = Übermittlung von Kassenbeleg und Registrierungsformular inkl. IBAN digital oder postalisch. Maximal 2 Teilnahmen pro IBAN (1x 3 € & 1x 7 € Rückberatung). Teilnahmeberechtigt: Jede natürliche, voll gesetzfähige Person mit Wohnort in Deutschland ab 18 Jahren, ausgenommen Mitarbeiter der HERMES Arzneimittel GmbH. Alle Teilnahmebedingungen und eine genaue Aktionsbeschreibung finden Sie unter: vorteilswochen2023.biolectra.de



Neue wissenschaftliche Studie zeigt

So programmiert man den Körper auf Abnehmen

Abnehmen ist einfach, ja richtig, man muss nur weniger Kalorien aufnehmen als man verbrennt. Tausende haben das schon geschafft. Aber haben auch wieder zugenommen. Also suchen wir alle nach dem Königsweg bei dem wir lecker essen können aber nicht dicker werden, oder sogar noch abnehmen.

Es ist und bleibt ein ständiger Kampf, obwohl wir mit unzähligen Theorien und Strategien zur Gewichtsabnahme von mehr oder weniger seriösen „Experten“ überhäuft werden. Schön wäre es, wenn wir uns nicht anstrengen müssten, um das abgenommene Gewicht zu halten, sondern wir einfach schlank bleiben würden. Dazu müsste der Stoffwechsel lernen während und nach einer Diät mehr Kalorien zu verbrennen. In Hungerperioden (also auch bei einer herkömmlichen Diät oder kalorienreduzierten Kost) tut er nämlich genau das Gegenteil. Und wir müssen lernen wenige gesunde Fette und keine ungesunden Zucker zu uns zu nehmen. Dazu kann man zum Beispiel gesunde Zucker nutzen, mit einem niedrigen glykämischen Index, damit der Appetit auf ungesunden Zucker gar nicht erst entsteht und man länger leistungsfähig und konzentriert bleibt. So braucht man nicht laufend Zucker „nach zu futtern“ und der Blutzuckerspiegel bleibt konstant.

Neue Erkenntnisse

Vor einiger Zeit haben die Ernährungswissenschaftler der Universität Freiburg mehrere Diätprogramme auf ihre Wirksamkeit getestet. Eine Diät schnitt überraschend besser ab. Die Gewichtsabnahme erfolgte schnell und ohne Jo-Jo-Effekt. Auf Grund dieses herausragenden Ergebnisses hat sogar das bekannte amerikanische Fachmagazin „International Journal of Obesity“ darüber berichtet. Ein wichtiger

Auf das Timing kommt es an

Für viele von uns ist das abendliche Essen die Belohnung für einen langen Tag. Dadurch nehmen die meisten von uns den überwiegenden Teil der Kalorien am Abend auf. Der Körper wird also doppelt belastet: Zu den nächtlichen „Restrukturierungs-Maßnahmen“ kommt auch noch die Verdauung hinzu. Steht dem Stoffwechsel aber nicht genug Protein und Energie für die lange Nacht zur Verfügung, wachen wir öfter auf und fühlen uns zerschlagen. Ersetzt man die letzte Mahlzeit des Tages durch einen Almased-Drink mit etwas mehr Pulver als üblich, spart man viele Kalorien, schläft besser und wacht erholter auf. Ein „Selbst-Test“ lohnt sich – versuchen Sie es mal.



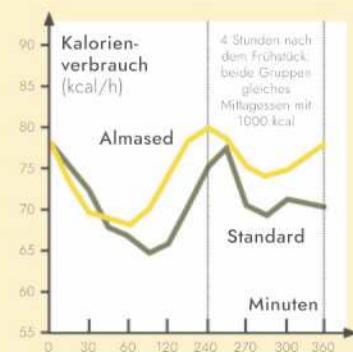
Verbrennen Sie mehr Kalorien

Die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie der University of Alberta in Edmonton (Kanada) zeigen, dass jeder Mensch seinen Kalorienverbrauch steigern kann. Den Körper auf „Abnehmen“ programmieren. Was bisher klang wie ein Märchen, wurde in einer wissenschaftlichen Studie getestet und belegt. Das beeindruckende Ergebnis der Studie: Mit einer auf Almased basierten Ernährung verbrannten die Studienteilnehmer deutlich mehr Kalorien als die Teilnehmer in der Gruppe ohne Almased. Dieser erhöhte Kalorienverbrauch konnte sogar in Ruhephasen und während des Schlafens nachgewiesen werden. Schlank im Schlaf ist damit keine Wunschvorstellung mehr, sondern Realität.

Teil dieses Programms ist Almased (in Apotheken erhältlich). Es wurde seinerzeit von einem Heilpraktiker entwickelt, um den Stoffwechsel seiner Patienten zu optimieren und somit das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Heute ist es das beliebteste Mittel zur Gewichtsabnahme in Deutschland und wird von Apothekern am häufigsten empfohlen. Jetzt haben Experten der Universität in Edmonton (Kanada) Almased dem Härtetest unterzogen. In der sogenannten „Stoffwechsel-Kammer“ wurde geprüft was Almased tatsächlich leistet. Erste Ergebnisse wurden anlässlich des ECO 2018 in Wien vorgestellt. Sie beweisen, dass nur ein Almased-Drink pro Tag nicht nur den Grundumsatz (Kalorienverbrauch – ohne dass man etwas tut) steigert, sondern auch das Körperfett wesentlich früher zur Energiegewinnung herangezogen wird als bei einer alternativen Ernährung. Damit wurden die Ergebnisse der sogenannten „Frühstücks-Studie“ der Universität in Freiburg von 2011 bestätigt.

Almased kann helfen

Schon ein Almased-Drink pro Tag steigert den Kalorienverbrauch wie etwa 30 Minuten auf dem Laufband. Es kann also dafür sorgen, dass einmal abgenommenes Fett auch abgenommen bleibt. Man könnte annehmen, dass das in Almased unter anderem nachgewiesene bioaktive Peptid „Lunasin“ dabei eine wichtige Rolle spielt. Leider ist es Almased durch die sog. Health-Claims-Verordnung gesetzlich verboten über viele weitere gesundheitliche Vorteile, die durch die einzigartige Rezeptur und das besondere Herstellungsverfahren entstehen und wissenschaftlich belegt sind, zu informieren. Daher: „Probieren geht über studieren.“



Hier erfahren Sie mehr über die Almased Diät



»NICHT DAS ZIEL AUS DEN AUGEN VERLIEREN«

Mit Gewohnheiten ist es ein bisschen wie mit Schulnoten: Wer sie verbessern will, muss üben. Wie man den Anfang schafft und dann durchhält, erklärt Psychologie-Professor Lars Schwabe

von ILONA KRIESL



Nägel kauen, Schokolade futtern, wir alle haben Gewohnheiten, die wir gern ändern würden. Warum ist das so schwer?

Das liegt im Wesen von Gewohnheiten: Sie laufen weitgehend automatisiert ab. Wir gehen einem bestimmten Verhalten nach, ohne groß darüber nachzudenken – und weil wir nicht groß darüber nachdenken, können wir das Verhalten auch nur schwer unterbinden.

Wie entsteht eine Gewohnheit?

Zu Beginn steht eine Handlung, die wir ausführen und mit der wir einen Erfolg erzielen. Also wiederholen wir sie. Mit der Zeit schleicht sich die Handlung in den Alltag ein und wird zur Gewohnheit.

Wie sieht so eine Belohnung aus, die Gewohnheiten antreiben kann?

Die Bandbreite ist groß. Der Genuss eines besonders leckeren Essens ist für viele Menschen belohnend, ebenso wie Lob und Anerkennung durch Freunde und Familie. Belohnend ist ein Verhalten aber auch dann, wenn wir damit einer unliebsamen Aufgabe entgehen.

Was passiert im Gehirn, wenn sich eine Gewohnheit im Alltag einschleicht?

Anfangs hält der präfrontale Kortex die Zügel in der Hand, wenn wir eine Handlung zielgerichtet, aber noch nicht gewohnheitsmäßig ausführen. Dieser Teil unseres Gehirns liegt hinter der Stirn und ist für kontrolliertes Verhalten zuständig. Folgt auf die Handlung ein Zustand, den wir als positiv empfinden, stößt das eine Reihe von Prozessen im Gehirn an, die sich gegenseitig verstärken. Unter anderem wird der Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet, ein zentraler Botenstoff des Belohnungssystems im Gehirn. Je häufiger und gewohnheitsmäßiger wir ein Verhalten ausführen, desto stärker verlagert sich das Geschehen in andere Gehirnregionen, ins-



Lars Schwabe ist Professor für Kognitionspsychologie an der Universität Hamburg

besondere in das sogenannte dorsale Striatum. Dort bilden sich neue Schaltungen, und es finden Lernprozesse statt, die von eher einfacher und reflexhafter Natur sind.

Ein Anpassungsprozess also.

Genau, und zwar ein sehr wichtiger. Wären wir im Alltag nicht in der Lage, Gewohnheiten auszubilden und sie zu nutzen, wären wir wohl kaum funktionsfähig. Wir müssten über jede noch so kleine Aufgabe und Handlung nachdenken – vom Aufstehen über das Frühstück bis hin zum Zahneputzen. Indem wir Gewohnheiten entwickeln, unser Handeln also ein Stück weit automatisieren, schaffen wir kognitive Ressourcen für andere Dinge. Ich denke, dass vieles, was wir allgemein unter dem Begriff »Alltag« verstehen, im Kern Routinen und Gewohnheiten sind.

Wo verläuft die Grenze zwischen guter und schlechter Gewohnheit?

Eine wissenschaftliche Definition gibt es nicht. Schlecht ist eine Gewohnheit aber sicher dann, wenn das gewohnheitsmäßige Verhalten zu unerwünschten Ergebnissen führt. Das können soziale Konsequenzen sein, aber auch gesundheitliche, zum Beispiel durch eine einseitige, ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung.

Frisch geschnippeltes Gemüse ist gesünder als Chips, das ist uns allen bewusst. Aber warum werden die Chips nach Feierabend zur Gewohnheit – und nicht der Teller mit Paprika, Karotten und Gurken?

Ungesunde Lebensmittel haben meist einen hohen Belohnungsanreiz, weil sie besonders würzig oder süß schmecken oder weil sie zu einem schnellen Energieschub führen. Also greifen wir immer wieder zu, und durch die Wiederholung entsteht eine Gewohnheit.

Wie werden wir die Vorliebe für Chips wieder los?

Ein erster und wichtiger Schritt ist, zu erkennen, dass ich mit der Gewohnheit nicht mehr zufrieden bin und sie ändern möchte. Dadurch

»UNGESUNDE LEBENSMITTEL HABEN MEIST EINEN HOHEN BELOHNUNGSANREIZ, WEIL SIE ZU EINEM SCHNELLEN ENERGIESCHUB FÜHREN«

»EIN
WICHTIGER
SCHRITT IST,
ZU ERKENNEN,
DASS ICH
MIT EINER
GEWOHNHEIT
NICHT MEHR
ZUFRIEDEN
BIN UND SIE
ÄNDERN
MÖCHTE«

entziehe ich das Verhalten ein Stück weit dem Automatismus und beginne wieder, kognitiv über die Handlung nachzudenken. Auf diese Weise kann ich mehr Kontrolle über das Verhalten erhalten und es im Idealfall unterbinden.

Wie geht es weiter?

Es ist wichtig, sich zu überlegen, was alternative Verhaltensweisen sein könnten, sich also zu fragen: Was schmeckt mir ähnlich gut wie Chips, hat aber weniger negative Konsequenzen für meine Gesundheit? Das kann frisch geschnittenes Obst oder ein leckerer Joghurt sein. Im Anschluss gilt es, das erwünschte Verhalten zu wiederholen – am besten so oft, dass es selbst zur Gewohnheit wird.

Wie lange dauert das?

Das lässt sich kaum sagen, weil es eine ganze Reihe Faktoren gibt, die das beeinflussen: Wie lange bestand die schlechte Gewohnheit in der Vergangenheit? Wie groß war der Belohnungsanreiz? Und wie leicht lässt sich eine neue Verhaltensweise etablieren? Auch gibt es individuelle Unterschiede. Dem einen mag es leichter fallen, eine schlechte Gewohnheit abzulegen und bei einem bestimmten erwünschten Verhalten am Ball zu bleiben, während ein anderer eher zu kämpfen hat.

Gibt es sonst noch Tricks und Kniffe?

Es ist wichtig, nicht das Ziel aus den Augen zu verlieren: die Wiederholung des gewünschten Verhaltens. Und sonst ist alles denkbar, was unterstützt und motiviert. Schreiben Sie sich zum Beispiel einen Notizzettel und kleben Sie ihn an den Badezimmerspiegel, weihen Sie Freunde oder Familie in Ihre Pläne ein und legen Sie sich »Wenn-dann-Vorsätze« für Situationen zurecht, die Ihrem Vorhaben im Weg stehen könnten, beispielsweise: »Wenn es regnet und ich nicht draußen joggen kann, dann rolle ich zu Hause meine Matte aus und mache ein paar Übungen.« Vor allem aber: Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Ein einzelner Rückfall in eine alte Gewohnheit ist noch lange keine Tragödie.

Wie sollte man danach weitermachen?

»Jetzt ist es aber auch egal« – so einen Gedanken sollten Sie gar nicht erst zulassen. Versuchen Sie stattdessen, das Ganze abzuheben und sich weiterhin auf Ihr Ziel zu konzentrieren. Hilfreich können auch weitere Belohnungsanreize sein, zum Beispiel der Vorsatz: »Wenn ich es geschafft habe, über die Dauer von drei Monaten gesünder zu essen, dann kaufe ich mir selbst ein schönes Geschenk oder gehe ins Theater.« *

3

PHASEN GUTER SCHLAF



Jetzt auch als Großpackung erhältlich

Die 3-Phasen-Innovation mit zeitlich versetzter Freisetzung pflanzlicher Inhaltsstoffe und Melatonin – ab 10 Min. und bis zu 8 Stunden:

- Unterstützt das **Einschlafen**¹
- Trägt bei zu **ruhigem Schlaf**²
- Begünstigt das **Durchschlafen**³

OYONO®



EXKLUSIV IN DER APOTHEKE

1 Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Einschlafen. 2 Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Zitronenmelisse trägt zu einem ruhigen Schlaf und zur Entspannung bei. Passionsblume hat einen beruhigenden Effekt und unterstützt einen ruhigen Schlaf. 3 Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Durchschlafen.

Zum ersten Mal einen Handstand machen: Was Kindern meist leichtfällt,
ist für Erwachsene eine Herausforderung.
Unsere Autorin hat es ausprobiert – und wurde belohnt.
Was wollen Sie wagen?

von ALEXANDRA KRAFT

DIE WELT-KOPF-STEHEN LASSEN

Die Füße in die Luft!
Klingt einfach und sieht
kinderleicht aus,
ist aber am Anfang ein
kleines Abenteuer





Schon der Schriftsteller Hermann Hesse wusste, dass jedem Anfang ein Zauber innewohnt, der uns hilft zu leben. Leider werden mit dem Lebensalter die Gelegenheiten spärlicher, an denen man dieses euphorische Gefühl des ersten Mal s spüren darf. Ich musste dafür meine Welt kopfstecken lassen. Denn ich habe gelernt, einen Handstand zu machen. Das mag jetzt unspektakulär klingen, ist es aber nicht. Ein Handstand ist ein höchst komplexer Bewegungsablauf, der viel Körperkontrolle erfordert. Wird er richtig durchgeführt, verbessert ein Handstand das Gleichgewichtsgefühl, die Haltung, die Kraft in Armen, Schultern und Körpermitte – stärkt also allerlei ansonsten eher vernachlässigte Körperregionen.

Seit vielen Jahren bin ich Läuferin. Und als Wissenschaftsautorin weiß ich, dass gerade aerobes Ausdauertraining für eine bessere Verknüpfung der Nervenzellen innerhalb des Gehirns sorgt. Besonders bei Erwachsenen kurbelt es die sogenannte Neurogenese an, die Neubildung von Nervenzellen im Gehirn. Eine starke Muskulatur ist aber mindestens ebenso wichtig, wenn man lang fit und aufrecht durchs Leben gehen möchte. Deswegen habe ich vor einigen Monaten mit CrossFit begonnen. Hinter dem Namen verbirgt sich ein Sport, der Ausdauer- und Gewichtstraining in schnell ausgeführten Intervallen miteinander kombiniert. Aber es werden längst nicht nur stupide Gewichte und Hanteln gestemmt. Es geht auch viel um Geschicklichkeit und Körperkontrolle. Eine der zentralen Übungen ist der Handstand. Gleich in meiner ersten Trainingsstunde lief mein Trainer Moritz ohne T-Shirt, aber mit Sixpack auf den Händen quer durch das Studio.

Das möchte ich auch können

Ich war beeindruckt und dachte gleich: Das will ich auch können. Im nächsten Augenblick dann: Was für eine Schnapsidee. Ausgerechnet ich! Zwar treibe ich seit meiner Kindheit viel Sport. Aber zwei schmachvolle Dinge habe ich nie verwunden: Von klein auf habe ich nie begriffen, wie man Seil hüpfst oder wie man einen Handstand macht. Vor allem Letzteres sorgte bei mir für Verdruß.

Denn gleich in der ersten Sportstunde am Gymnasium stand ebendiese Übung auf dem Stundenplan. Alle um mich herum wirbelten an der Hallenwand ruckzuck mit den Füßen nach oben und reihten so nebeneinander Handstand an Hand-

stand. Und ich? Meine Füße hoben nur ein paar Zentimeter ab, bevor sie wieder mit einem Plumps auf dem Boden landeten. Da konnte ich mich noch so sehr mühen. Mein Sportlehrer, der ein Schinder war, schrie mich an: »Kraft, du bist ein hoffnungsloser Fall!« Damit war meine Sportnote dahin und das Thema für mich für viele Jahre erledigt.

Jetzt, da ich ein Alter erreicht habe, in dem man von der Mitte des Lebens spricht, wage ich mich also an einen neuen Versuch. Wenn nicht jetzt, wann dann? Erst heimlich in einer Ecke des Trainingsraums. Beim ersten Versuch bekomme ich die Füße kaum in die Luft. Minutenlang geht das so. Ich bin schon richtig frustriert, da spricht mich eine Trainerin an, legt mir die Hand auf die Schulter und sagt: »Lass dir Zeit, ein Handstand braucht innere Ruhe.« Damit trifft sie den Punkt. Mir fehlt nicht die Kraft, sondern der Glaube an mich. Wenn ich es zulasse, spüre ich, dass es sehr viel Mut erfordert, meinen Armen zu vertrauen. Daran zu glauben, dass die Hände meinen Körper tragen können. Mir sitzt die Angst im Nacken, auf den Kopf zu stürzen. Geradezu panisch denke ich an gebrochene Wirbel und an gelähmte Beine. Der Handstand macht mich zur Drama-Queen. Auch so viele Jahre später noch.

Es ist ein hochkomplexer Bewegungsablauf. »Die Königin der Übungen«, sagt meine Trainerin dazu. Um zur Ruhe zu kommen, atme ich erst ein paarmal durch. Ich versuche immer wieder, die Beine hochzubekommen. Irgendwann höre ich auf zu zählen, wie oft. Langsam gewöhne ich mich an das Gefühl, wenigstens für ein paar Sekunden kopfüber zu sein. ➤



ANLEITUNG

So gelingt der Handstand

• Erste Übung: Wall-Walk

Ein einfacher Weg, wie man sich nach und nach den ersten Handstand beibringen kann, ist der sogenannte Wall-Walk. Dafür legt man sich vor einer Wand ausgestreckt auf den Bauch, die Fußsohlen berühren die Wand. Dann drückt man sich mit den Armen in die Liegestützposition und läuft mit den Füßen rückwärts an der Wand hoch, bis auf Höhe des Gesäßes. Diese Position für ein paar Sekunden halten, dann kann man sich gut an das Gefühl gewöhnen. Im nächsten Übungslevel wandern die Füße so lange an der Wand hoch, bis die Beine parallel zur Wand stehen, also senkrecht in der Luft. Wichtig dabei: Stück für Stück mit den Händen in Richtung Wand nachrücken.

• Handstand-Varianten

Stellen Sie sich mit dem Gesicht in Richtung Wand und setzen Sie die Hände etwa Schulterbreit möglichst nah davor auf den Boden. Dabei müssen Sie gleichzeitig Schwung mit einem Bein holen. Mit dem anderen Bein drücken Sie sich vom Boden ab. Im besten Fall können Sie dann die Beine strecken und die Wand als Stütze benutzen. Wer noch mehr erreichen will, kann mit mehr Abstand zur Wand starten. So gelingt vielleicht bald ein freier Handstand ohne weitere Unterstützung. Und sollte doch noch mal etwas aus dem Gleichgewicht geraten, dann kippt man nicht einfach um, sondern hat ja noch die Wand als Stütze.

Es dauert viele Tage, bis ich einen echten Fortschritt spüre. Und wie es so ist, wenn man sich intensiv mit einem Thema beschäftigt, stößt man plötzlich überall darauf. Sogar in der »New York Times« lese ich einen langen Artikel über Handstände. In der Überschrift heißt es: »If Life Has You Down, Do a Handstand«. Das heißt so viel wie: Wenn das Leben mies ist, mach einen Handstand. Danach schreibt die Autorin: »Wirklich. Je wütender, unsicherer, ängstlicher oder verwirrter du bist, umso mehr musst du deine Hände erden, die Füße nach oben nehmen und diese negativen Gefühle direkt in die Erde zurückfließen lassen.«

Mit der Zeit werde ich mutiger

Handstand ist ein globaler Fitness-Trend, lerne ich. Meine Recherche auf Instagram mit dem Hashtag »Handstand« bringt über acht Millionen Treffer. Vor allem muskulöse Männer und Frauen führen ihr Können vor. Auf TikTok gibt es endlos viele



**»AUS -
GERECHNET
IM URLAUB
SCHAFFE
ICH ES -
NACH VIER
MONATEN
ÜBEN«**

Alexandra Kraft

Das erste Mal

Erstmals seilspringen, fünf Kilometer laufen, einen Klimmzug schaffen: Es gibt einige sportliche Herausforderungen, bei denen es sich lohnt, sie langsam anzugehen. Egal, wie alt man ist

• Die ersten fünf Kilometer laufen

Wer sich beim Laufen Zeit lässt und es nicht zu schnell angeht, der kann auch als Anfängerin oder Anfänger wunderbare Glücksmomente erleben. Egal, in welchem Tempo man unterwegs ist, die Bewegung aktiviert im Körper Abläufe, von denen man weiß, dass sie die Laune heben und weniger anfällig für Depressionen machen. Beim Laufen sinkt die Aktivität im Stirnhirn. Grübeln, Nachdenken oder Ärger lassen spürbar nach. Damit Muskeln, Gelenke und Sehnen sich an die Bewegung gewöhnen können, sollte man die ersten sechs Wochen nur regelmäßig zügig spazieren gehen – und erst dann beginnen, im Wechsel eine Minute zu laufen und eine Minute zu gehen. Mit der Zeit kann man den Umfang langsam steigern. Das Lauftempo sollte so gewählt sein, dass man noch problemlos ganze Sätze sprechen kann.

• Seilspringen

Viele haben Seilhüpfen in der Kindheit gelernt. Aber es gibt Menschen wie mich, die das verpasst haben. Seilhüpfen ist ein

effektives Ganzkörpertraining. Es fördert Kondition, Rhythmusgefühl, Koordination, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewichtssinn. Es ist ähnlich wirksam wie Laufen. Um erfolgreich zu hüpfen, ist es wichtig, in ein gutes Seil zu investieren und die Länge passend einzustellen. Stellen Sie sich dafür bequem hin, mit einem Fuß auf der Mitte des Seils. Halten Sie nun das Seil an den Griffen fest und ziehen Sie es nach oben, bis die Griffen ungefähr auf Höhe der Achseln enden.

• Klettern? Klettern!

Es muss nicht gleich ein 3000er sein. In vielen Städten gibt es inzwischen Kletterhallen, wo man gesichert den Aufstieg üben kann. Beste Anlaufstelle für Einsteiger ist der Deutsche Alpenverein, der auch Kletterhallen betreibt. Klettern ist eine körperliche und psychische Herausforderung. Die Entscheidung, welchen Weg man wählt, und das richtige Setzen der Griffe erfordern Konzentration. Und hat man erfolgreich eine Wand erklimmen, steigert dieses Erfolgserlebnis das Selbstbewusstsein.

Videos, wie man angeblich schnell einen Handstand lernt. Im Yoga wird dem Handstand sogar eine heilende Wirkung zugeschrieben. Kopfüber würden bestimmte Körperteile besser durchblutet, so die Annahme. Zudem, so schwärmen Yogis online, öffne der Handstand die Hüften und lindere Beschwerden des oberen Rückens.

Mit der Zeit werde ich mutiger. Und bin fasziniert, dass jeder weitere Zentimeter geglückter Bewegungsablauf bei mir zusätzlich ein Kribbeln im Bauch auslöst. Nach vier Monaten ist es dann so weit: Ausgerechnet im Urlaub auf Gran Canaria, als ich entspannt bin, allen Stress des Alltags hinter mir gelassen habe, gelingt mir mein erster Handstand. Ich habe das Gefühl, jede Zelle meines Körpers arbeitet mit. Mein Gehirn, das die Kontrolle und das Gleichgewicht hält. Meine Muskeln, die jede noch so kleine Schwankung fein austarieren. Meine Augen, die kontrollieren, wo im Raum ich mich bewege. Plötzlich steht meine Welt kopf. Endlich. *



HINTERGRUND



• Kraulen

Brustschwimmen ist für die allermeisten heutzutage kein Problem, Kraulen hingegen ist wegen seiner komplexen Bewegungsabläufe viel komplizierter. Wer es richtig machen will, muss einiges an Training investieren. In vielen Schwimmbädern werden deswegen Kurse zum Erlernen der richtigen Technik angeboten. Vor allem seit Triathlons immer beliebter werden, sind auch diese Kurse für Erwachsene sehr gefragt.

• Ein Klimmzug

Besonders für Frauen ist das eine echte Herausforderung. Sie haben deutlich weniger Muskelmasse als Männer, deshalb fallen ihnen Klimmzüge viel schwerer. Am Ende sind diese Übungen aber nicht nur eine Frage der Kraft. Man muss auch lernen, bestimmte Muskelbereiche gezielt zu aktivieren. Üben kann man ohne Probleme an Gymnastikstangen auf dem Spielplatz, am Anfang aus dem Stand vom Boden aus, später mit Gummibändern zur Unterstützung – und irgendwann hoffentlich ohne Hilfe.



HERBARIA GENUSSREZEPTE



Tajine Marrakesch Burritos

REZEPT von Spitzenkoch Hans Gerlach



VEGETARISCH

FÜR 4 PERSONEN (8 Burritos)

150g Kichererbsenmehl
(nicht geröstet!)

3g Herbaria
Sizilianisches Steinsalz
2 EL Olivenöl

FÜLLUNG:

500g Rote Bete
200g mehlig-kochende Kartoffeln

1,5 EL Herbaria
Tajine Marrakesch

1 Zitrone
2 reife Birnen
180g Raclettekäse
2 Lauchzwiebeln
50g Walnusskerne
Öl zum Ausbacken

Kichererbsenmehl, 400 ml lauwarmes Wasser und Steinsalz verrühren. Mindestens 4 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Rote Bete und Kartoffeln schälen, knapp 2 cm groß würfeln. Mit 200 ml Wasser und 1,5 EL Herbaria Gewürzmischung **Tajine Marrakesch** 20 Min. zugedeckt dünsten. Zum Schluss sollen die Kartoffeln zerfallen und die Flüssigkeit verkocht sein.

Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen, die Hälfte davon zu Rote Bete und Kartoffeln geben. Birnen waschen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden, mit restlicher Zitrone mischen. Käse in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Walnusskerne hell rösten, grob hacken. Rote-Bete-Kartoffel-Mischung rühren, bis die Kartoffeln eine Creme um die Rote Bete bilden. Mit den anderen Zutaten mischen.

Schaum vom Kichererbseenteig abnehmen. Backofen auf 120 Grad vorheizen. Eine Pfanne, die nicht klebt, mit 2 TL Öl erhitzen, jeweils 80 ml Teig bei großer Hitze zu dünnen Pfannkuchen backen.

Jeweils etwas Füllung auf den Pfannkuchen geben, einschlagen und aufrollen. Fertige Burritos im Backofen etwas nachziehen lassen.

www.herbaria.com/rezepte

Erhältlich im Naturkost- und Einzelhandel, Reformhaus oder online: Scannen+Bestellen



DAS KRÜMELPROBLEM

Ein Kloß im Hals, der Bissen, der stecken bleibt:

Übers Schlucken machen sich die meisten erst dann Gedanken, wenn es nicht mehr richtig funktioniert. Zu Besuch in der Schluckambulanz am Klinikum rechts der Isar in München

VON NINA HIMMER;
FOTOS: SANDRA STEH



Bewegt sich der Kehlkopf
beim Schlucken so mit, wie er soll?
Das überprüft eine Ärztin
in der Schluckambulanz mit den
Fingerspitzen am Hals der
Patientin Doris Harroth-Salewski

der

Doris Harroth-Salewski hat ein Krümelproblem. Wann immer sie etwas isst, fühlt es sich an, als ob beim Schlucken Reste in ihrem Hals hängen blieben. Vor allem krümelige Speisen wie Kuchen, Brot oder Kekse bereiten ihr Probleme, manchmal kommt das Gefühl aber auch einfach aus dem Nichts. »Ich spüre es ungefähr hier«, sagt sie und greift sich mit der Hand etwas unterhalb des Kehlkopfes an den Hals. »Irgendwas ist da nicht in Ordnung, aber man kann ja schlecht reingucken«, sagt die 80-Jährige.

Das stimmt so nicht ganz: Simone Graf schaut sich das Schlucken berufsbedingt nahezu täglich an – von innen, millimetergenau und aus nächster Nähe. Dazu schiebt die HNO-Ärztin und Phoniaterin ein etwa drei Millimeter dünnes, flexibles Kunststoffkabel durch ein Nasenloch in den Rachenraum. Es überträgt Bilder aus dem Schlund ihrer Patienten direkt auf den Bildschirm neben dem Behandlungsstuhl. So hat die Ärztin Gaumensegel, hintere Zunge, Kehlkopfengang, Luftröhre,

Speiseröhre und Stimmlippen im Blick und kann den Schluckvorgang in Echtzeit beurteilen. Eine solche videoendoskopische Untersuchung gehört in der Phoniatrie zum Standard. »Damit verschaffen wir uns einen umfassenden Überblick über den Schluckakt, den wir zur Verlaufskontrolle als Video speichern«, sagt Graf. Funktioniert das Zusammenspiel der Muskeln? Gelangt der Speisebrei vollständig in die Speiseröhre? Verschließen Kehldeckel und Stimmlippen die Luftröhre?

Die Phoniatrie ist ein medizinisches Fachgebiet, das sich mit Störungen der Stimme, der Sprache und des Schluckens befasst. Meist sind es Phoniater, Hals-Nasen-Ohren-Ärzte und Neurologen, die dafür mit klinischen Sprachtherapeuten, Logopäden und Medizinern anderer Fachrichtungen zusammenarbeiten. So auch in der Phoniatrie am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München, die seit etwa 40 Jahren existiert. Allerdings ist den meisten Betroffenen gar nicht bewusst, dass es Spezialisten für Dysphagie gibt, wie der Fachbegriff für Schluckstörungen lautet. »Viele Patienten haben eine wahre Odyssee durch das Gesundheitssystem hinter sich, ehe sie sich bei uns vorstellen«, sagt Graf. Auch Doris Harroth-Salewski kam mit ihrem Schluckproblem erst mal nicht weiter, bis sie von ihrer Hausärztin an die Schluckambulanz verwiesen wurde. Diagnose: Globusgefühl.

So nennen Medizinerinnen und Mediziner ein Fremdkörper- oder Kloßgefühl im Hals, das von harmlos bis dramatisch verschiedenste Ursachen haben kann. Manchmal stecken Sodbrennen, eine vergrößerte Schilddrüse oder vergrößerte Lymph-

knoten dahinter, mitunter auch Tumoren, Zysten oder tatsächliche Fremdkörper wie Gräten oder Knochensplitter in der Speiseröhre. Auch Verspannungen der Hals- und Schluckmuskulatur, Reflux, Bewegungsstörungen der Speiseröhre, Veränderungen an der Halswirbelsäule, trockene Schleimhäute oder psychische Ursachen wie Depressionen und Missbrauchserfahrungen können ein Globusgefühl verursachen. Typischerweise ist damit selbst »Leerschlucken« unangenehm, also das bloße Schlucken von Speichel. »In den meisten Fällen steckt aber keine ernste organische Ursache dahinter«, beruhigt die Ärztin.

Auch für Doris Harroth-Salewski kann sie nach einem ausführlichen Patientengespräch und der endoskopischen Untersuchung Entwarnung geben: »Das sieht alles gut aus«, sagt Graf, die als Ursache der Beschwerden trockene Schleimhäute vermutet, die zu einem als Enge wahrgenommenen Spannungsgefühl führen können. Sie rät der Seniorin, regelmäßig zu inhalieren. »Die Schleimhäute mit Zitronenöl befeuchten, ausreichend trinken und nicht zu trockene Raumluft können auch helfen«, sagt Sprachtherapeutin Ursula Werner, die Graf bei der Behandlung assistiert hat. Nach Möglichkeit arbeiten Ärzte und Therapeuten in der Phoniatrie stets im Tandem. Doris Harroth-Salewski ist erleichtert: »Natürlich nervt das Gefühl. Aber ich bin froh, dass es nichts Schlimmes ist.«

Knallgrüne Götterspeise, blaues Wasser

Tatsächlich können das nicht viele der Patienten behaupten, die in der Phoniatrie am Klinikum rechts der Isar ein- und ausgehen. Oft haben es die Schluckexpertinnen und -experten mit schwerkranken Menschen zu tun. Einen großen Anteil machen neurologische Fälle aus. Schluckbeschwerden treten oft nach Schlaganfällen, bei Parkinson, Hirntumoren, Multipler Sklerose, Demenz oder Amyotropher Lateralsklerose auf. Andere entwickeln nach Operationen Beschwerden, etwa nach Eingriffen an der Halswirbelsäule oder Magenverkleinerungen. Auch Corona hat der Schluckambulanz viele Fälle beschert, denn nach künstlicher Beatmung sind Schluckstörungen häufig. Daneben gibt es viele Krebspatienten. Manche kämpfen mit den Folgen von Chemotherapie und Bestrahlung, andere direkt mit Tumoren im Bereich von Mund, Hals, Kehlkopf oder Kiefer.

Bei Jochen Wessel, 51, ist beides der Fall. Er kommt an diesem Tag direkt aus der Onkologie zu seinem Termin. Dort wird er gerade wegen eines Karzinoms im Oberkiefer bestrahlt. Mit Mitte 20 hatte er Leukämie, nun hat ihn der Krebs wieder eingeholt. Zwei Operationen hat er bereits hinter sich, doch weil der Tumor in die Lymphknoten am Hals gestreut hat, erhält er gerade noch Chemotherapie und Bestrahlung. Die Behandlung hat Spuren hinterlassen: »Ihre Schleimhäute sind durch die Bestrahlung gereizt und wund«, sagt Ärztin Olivia Jeleff-Wölfel und führt das ➤



»Ich habe das Gefühl, an etwas vorbei-schlucken zu müssen.«

Jochen Wessel wird mit einem Endoskop untersucht, während er für Testzwecke ein Stückchen Kuchen isst

Gute Nachrichten für
Doris Harroth-Salewski:
Hinter dem Fremdkörpergefühl
im Rachen steckt kein
ernsthaftes medizinisches
Problem, erklärt Ärztin
Simone Graf



Bunte Mischung: Damit der Weg
der Testspeisen durch den Schlund auf
Untersuchungsbildern gut nachvoll-
zogen werden kann, gibt es neben
Zwieback und Kuchen auch grüne Götter-
speise und blau gefärbtes Wasser



Ärztin Olivia Jeleff-Wölfler hat Sorge, dass bei ihrem Patienten Jochen Wessel Speisereste in die Luftröhre gelangen könnten. Sie ordnet regelmäßiges Schlucktraining (l.)

Die ersten drei Jahre ihres Lebens wurde Anna über eine Magensonde ernährt. Jetzt kann sie essen, was sie will – auch Belohnungskekse nach der Behandlung (u.)



»Mit den richtigen Übungen kann man eine Menge erreichen.«

Logopädin Berit Schilling

Endoskop besonders vorsichtig durch die Nase in den Rachen. Sie behandelt heute gemeinsam mit Sprachtherapeutin Berit Schilling, die schon mal alle nötigen Utensilien auf einem Tablett herrichtet: knallgrüne Götterspeise, schlumpfblaues Wasser, ein kleines Kuchenstück und Placebo-Tabletten in verschiedenen Formen. Unterschiedliche Konsistenzen sind wichtig, um das Schlucken in verschiedenen Situationen zu beurteilen. Die kräftigen Farben helfen, auf dem Bildschirm nichts zu übersehen. »Ich habe das Gefühl, an etwas vorbeischlucken zu müssen«, sagt Wessel. Aktuell sind seine Beschwerden so ausgeprägt, dass er gar nichts essen kann, sondern intravenös ernährt werden muss. Nur ab und zu isst er ein paar Löffel Sahne, »damit mein Körper nicht vergisst, wie es geht.«

Ein fein orchestrierter Bewegungsablauf
Schlucken ist wie Atmen: Solange alles funktioniert, denkt man nicht weiter darüber nach. Bis zu 2000-mal am Tag befördern wir durch Schlucken Speichel, Flüssigkeiten, Sekret oder Nahrung aus dem Mund in den Magen. Dabei sind rund 25 Muskelpaare und fünf Hirnnervenpaare aktiv. Das macht Schlucken zu einem hochkomplexen, fein orchestrierten Bewegungsablauf – bei dem leider

eine Menge schiefgehen kann. In Deutschland sind etwa fünf Millionen Menschen von einer Schluckstörung betroffen. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an solch einer Dysphagie zu erkranken. Je nach Ausprägung kann das gefährlich sein: zum Beispiel, weil Tabletten nicht mehr geschluckt werden können. »Das beeinträchtigt nicht nur die medikamentöse Therapie, sondern kann auch zu schweren Reizungen im Rachen führen«, erklärt Jeleff-Wölfler. Noch schlimmer: Funktioniert der Verschluss der Atemwege beim Schlucken nicht ordentlich, kann Nahrung in die Atemwege statt in den Magen gelangen – und dort schwere Entzündungen verursachen.

Diese Gefahr besteht auch bei Patient Jochen Wessel. Der grüne Pudding, das blaue Wasser, der Kuchen – nichts gelangt vollständig und reibungslos in den Magen. Manche Reste bleiben am Zungengrund hängen, andere am oberen Eingang der Speiseröhre. Die Ärztin fährt mit dem Funktions- test fort: Sie lässt ihren Patienten bestimmte Worte aussprechen, den Kopf drehen, die Luft anhalten, bewusst aus- oder einatmen, pusten. »Die Drehung des Kopfes nach rechts verbessert das Schlucken bei Ihnen aktuell etwas«, stellt sie fest. Trotzdem sei es derzeit zu riskant, wieder auf eine normale Ernährung umzusteigen. Für Wessel sind das schlechte

Nachrichten: »Essen ist ja mehr als nur Nahrungsaufnahme, ich vermisste es sehr. Das Kochen, das Zusammensetzen, das Sinnliche, den Geschmack von Gyros mit Pommes«, sagt er. Sein Ziel ist, in einigen Wochen wieder ein paar Bissen essen zu können. Weiße Würstchen mit Sauerkraut etwa, eine Spezialität aus der Oberlausitz, wo seine Frau herkommt. »Es wäre wunderbar, wenn das klappten würde.« Jeleff-Wölfler will ihm nicht zu viel Hoffnung machen. Es wird dauern, bis sich die akuten Strahlenschäden zurückgebildet haben. Bis dahin gelte es, die Funktionen zu bewahren. Sie empfiehlt dafür Schlucktraining und vereinbart einen neuen Termin drei Wochen nach der letzten Bestrahlung. »Bringen Sie einfach mit, was Sie gerne essen würden. Dann schauen wir uns gemeinsam an, wie es klappt«, sagt sie aufmunternd.

Während die Ärztin sich dem nächsten Patienten zuwendet, nimmt sich Sprachtherapeutin Be- rit Schilling noch Zeit für das Schlucktraining, eine Art Gymnastik für Gaumen, Zunge und Co. Im Raum neben dem Behandlungszimmer zeigt sie Jochen Wessel, welche Übungen er machen kann. Mit der Faust von unten leicht gegen den Unterkiefer drücken und gegen den Widerstand schlucken, zum Beispiel. Oder die Zungenspitze mit den Zähnen fixieren und kräftig schlucken. Das kräftigt nicht nur die Muskeln, sondern erhält vor allem die Beweglichkeit des angegriffenen und teils narbigen Gewebes. »Üben Sie am besten oft und kurz«, rät Schilling und drückt Wessel einen Ordner mit genauen Übungsbeschreibungen in die Hand.

Eine solche Schlucktherapie ist ein wichtiger Baustein, um Patienten zu helfen. Daneben gibt es weitere schluckverbessernde Eingriffe wie Botox-Injektionen in die Speicheldrüsen, Medikamente gegen übermäßige Speichelproduktion oder Stimmklappenunterfütterungen zum verbesserten Verschluss der Atemwege. »Bei komplexen Fällen braucht es oft einen interdisziplinären Ansatz – und mitunter auch psychologisches Fingerspitzengefühl«, sagt Simone Graf. Sie erzählt von einer Brustkrebspatientin, die durch eine Chemotherapie eine Schluckstörung entwickelte, weil die Behandlung den Geschmack ihres Speichels veränderte. Selbst als der Krebs weg war, blieben die Probleme. In solchen Fällen braucht die Psyche Hilfe, damit Zunge und Rachen wieder mitspielen.

Die Familie spricht nur von »der Kartoffel«
Auch Kinder werden in der Phoniatrie behandelt. Die letzte Patientin an diesem Vormittag ist erst fünf Jahre alt. »Hallo Anna«, sagt Simone Graf, die das kleine Mädchen schon seit der Geburt begleitet. Anna wurde mit einem gutartigen, aber großen Tumor am Zungengrund geboren. »Den hat man sogar schon im Ultraschall gesehen«, sagt ihre Mutter. Der Tumor verlegte die Atemwege, sodass die Ärzte schon während der Geburt einen Lufttröhrenschnitt machen mussten. Eine zarte Narbe am Hals zeugt noch heute davon. Später wurde das

Mädchen mehrfach operiert, um »die Kartoffel« zu entfernen. So nennt die Familie den Tumor, um leichter darüber sprechen zu können. Die Kartoffel hat dafür gesorgt, dass Anna die ersten drei Jahre ihres Lebens mit einer Trachealkanüle versorgt und über eine Magensonde ernährt werden musste. Doch das liegt lange hinter ihr: Heute ist sie nur für einen Routinecheck da. Sie hatte eine Erkältung, die Zunge tat weh. »Und bei so einer Vorgeschiech- te ist man natürlich etwas vorsichtiger«, sagt ihre Mutter. »Dann wollen wir mal«, sagt Graf und fordert Anna auf, ihr die Zunge herauszustrecken. Die Ärztin untersucht Mundraum und Zunge genau, doch es ist alles in Ordnung. »Super«, sagt Simone Graf. »Bäh«, sagt Anna – und beide lachen. ✎



»Das
Schlucken
beeinflusst
die Lebens-
qualität
sehr.«

Logopädin
Ursula Werner

HINTERGRUND

Experten und Untersuchungen

• Was passiert beim Schlucken?

Medizinerinnen und Mediziner unterteilen den Schluckprozess in **vier Phasen**, die fließend ineinander übergehen: In der **oralen Vorbereitungsphase** wird die Nahrung im Mund durch Kauen und Einspeichern zu einem Speisebrei verarbeitet, dem »Bolus«. In der **oralen Transportphase** gelangt der Bolus dann in den Rachen, indem die hintere Zunge gegen den Gaumen drückt. Danach schließt sich die dritte, **pharyngeale Phase** an (von »Pharynx«: Rachen): Dabei wird der Speisebrei durch reflexartige Bewegungen der Rachenmuskulatur bis zum Eingang der Speiseröhre weitertransportiert. Entscheidend dabei ist, dass der Kehlkopf und damit der Eingang zur Luftröhre durch den Kehldeckel und die Stimmlippen so verschlossen wird, dass keine Nahrung in die Luftröhre gelangt. Es folgt die letzte, **ösophageale Phase**. Dabei wird der Bolus mit wellenartigen Bewegungen durch die Speiseröhre in den Magen transportiert. Schluckstörungen können in einer oder mehrerer dieser Phasen auftreten.

• Wie finde ich eine Schluckambulanz?

Erste Anlaufstelle bei Schluckbeschwerden sind HNO-Ärztinnen und -Ärzte, die an spezialisierte Schluckambulanzen oder Dysphagie-Zentren weiterverweisen können.

• Reingeschaut: Diagnostik mit Endoskop oder Röntgen

Die gängigste Untersuchung des Schluckvorgangs wird als **FEES (Flexible Endoskopische Evaluation des Schluckens)** bezeichnet. Dafür wird ein biegbares Kunststoff-Endoskop über ein betäubtes Nasenloch in den Rachenraum geschoben und überträgt von dort Bilder – sowohl in Ruhe als auch bei der sogenannten Funktionsdiagnostik. Dabei schlucken Patienten Flüssigkeit und Speisen verschiedenster Konsistenz, halten die Luft an, husten, pressen oder sprechen Worte aus. Ärzte können so sehen, ob es anatomische Auffälligkeiten gibt, und die Schluckfunktion beurteilen. Die dabei aufgenommenen Videos werden abgespeichert und können beliebig oft angesehen werden – auch mit dem Patienten gemeinsam. Die Methode kommt ohne Strahlenbelastung aus und eignet sich auch für Bettlägerige. Bei einer **VFSS (Videofluoroskopische Schluckstudie)** werden Kopf- und Halsbereich mit Röntgenstrahlen durchleuchtet, pro Sekunde bis zu 30 Bilder erstellt. Nahrung und Flüssigkeiten werden mit einem Kontrastmittel versehen, um ihren Weg nachvollziehen zu können. Im Gegensatz zu einer FEES kann eine VFSS Strukturen zeigen, die man anders nicht darstellen kann: etwa den Transport durch den Eingang der Speiseröhre, diese selbst oder die Zunge. Auch manche Bewegungsabläufe lassen sich damit besser beurteilen. Im Zweifel ergänzen sich die Methoden gut, meist reicht aber eine FEES.

„Lesen Sie sich gesund!
Ihr Eckart von Hirschhausen“



3x LESEN,
2x ZAHLEN!

3 AUSGABEN FÜR NUR 13,90 €

MIT 30% ERSPARNIS

PORTOFREIE LIEFERUNG

IHR RATGEBER-MAGAZIN MIT FACHWISSEN
ZU GESUNDHEIT UND NATUR VERPACKT MIT
HUMOR UND UNTERHALTUNG

JETZT BESTELLEN UNTER:

WWW.STERN.DE/GESUND-TESTEN
040 / 55 55 78 00

Bei telefonischer Bestellung bitte immer die Bestellnummer 182 0785 angeben. 3 Ausgaben für zzgl. nur 13,90 € (inkl. MWSt. und Versand). Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt; Anbieter des Abonnements ist Grüner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



EINFACH
SCANNEN!



Wenn das Immunsystem den Körper angreift

In Deutschland leben Millionen Menschen mit Krankheiten, bei denen das Abwehrsystem den eigenen Organismus bekämpft. Wie die Medizin heute bei Autoimmunerkrankungen helfen kann, und wo es sich lohnt, selbst aktiv zu werden

Körper im Angriffsmodus

Unser Immunsystem schützt uns vor Bakterien, Viren oder fremden Eiweißen. Manchmal wird es jedoch selbst zur Gesundheitsgefahr – wenn es sich aus Versehen gegen körpereigene Zellen und Gewebe richtet

von CONSTANZE LÖFFLER; ILLUSTRATIONEN: ELA STRICKERT

Z

Zu den Aufgaben des Immunsystems gehört es, Eiweiße zu bilden, die Eindringlinge abwehren – sogenannte Antikörper. Bei Gesunden blockieren sie Viren und Fremdstoffe. Bei Menschen mit einer Autoimmunerkrankung richten sich die Antikörper aber fälschlicherweise gegen körpereigene Organe und Gewebe. »Das Immunsystem vertut sich. Wir verlieren quasi die Toleranz uns selbst gegenüber«, sagt Claudia Traidl-Hoffmann, Leiterin der Umweltmedizin am Universitätsklinikum Augsburg. Man nennt die angriffslustigen Eiweiße auch »Autoantikörper« (auto = selbst). Sie docken auf der Oberfläche von Zellen an, was dazu führt, dass Zellbotenstoffe produziert werden, die entzündliche Reaktionen begünstigen. Zusammen mit den angelockten »Killer-T-Zellen« zerstören sie das Gewebe.

Mögliche Auslöser: starker Stress, Virusinfekte

Autoimmunerkrankungen haben in den vergangenen Jahren stetig zugenommen. Nach Herz-Kreislauf- und Tumorleiden bilden sie heute die dritthäufigste Gruppe von Krankheiten. Zwischen vier und sechs Millionen Menschen sind hierzulande betroffen, drei Viertel davon sind Frauen. Warum manche erkranken und andere nicht, ist nicht vollständig erklärt. Den Grundstein legt die erbliche Komponente. Doch längst nicht alle Menschen mit entsprechenden genetischen Veränderungen sind betroffen; Umweltfaktoren entscheiden darüber, ob ein Leiden ausbricht oder nicht. »Wir wissen noch nicht genau, was das Fass beim Einzelnen zum Überlaufen bringt«, sagt Traidl-Hoffmann. Mögliche Auslöser sind starker Stress, Schadstoffe aus der Umwelt, Arzneimittel, ein ungünstiger Lebensstil. Auch Virusinfektionen können Trigger sein: Das Immunsystem, das eigentlich das Virus vernichten soll, greift dann versehentlich den Körper an – eine fatale Verwechslung, die die Wissenschaft als »molekulares Mimikry« bezeichnet (siehe Grafik rechts).



Zahlen

Mehr als 100

Formen

von Autoimmunerkrankungen sind bis heute bekannt.

8

Prozent

der Weltbevölkerung leiden unter Krankheiten, die sich gegen den eigenen Körper richten.

3 von 4

Betroffenen

sind Frauen. Insgesamt leiden hierzulande fünf Millionen Menschen daran.

20 bis 40

Jahre

alt sind Frauen häufig, wenn sie eine Autoimmunerkrankung bekommen.

70 bis 80

Prozent

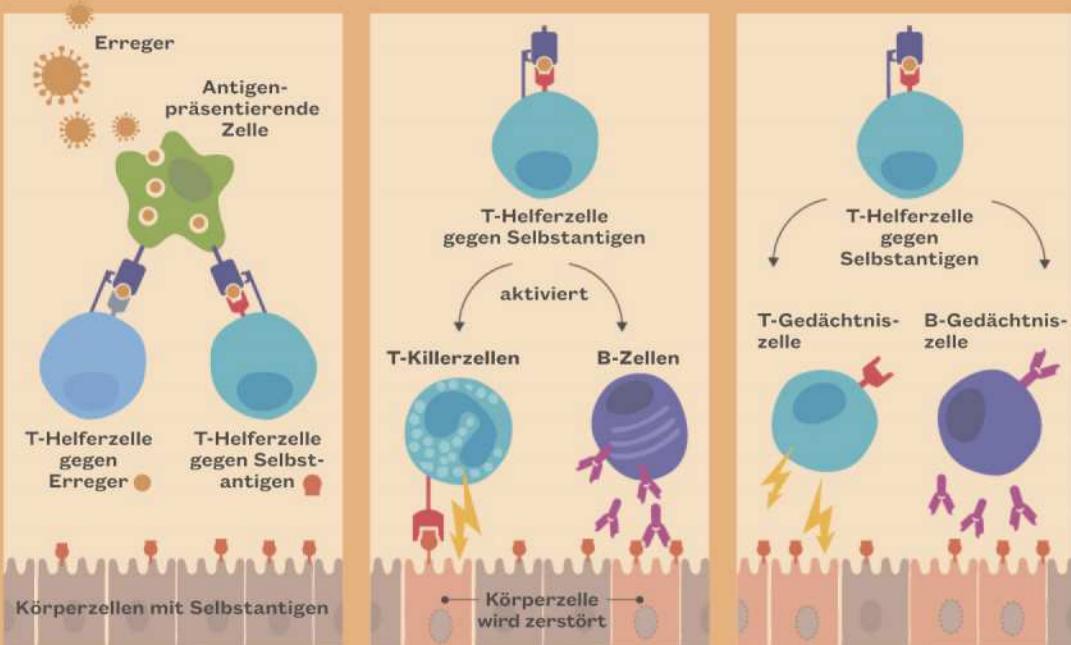
der an rheumatoiden Varianten Erkrankten haben Autoantikörper gegen körpereigene Strukturen im Blut – oft lange bevor die Krankheit ausbricht.

300 bis 400

Genvarianten

sind an der Entstehung von Autoimmunerkrankungen beteiligt. 30 Prozent davon beruhen allein auf Varianten des HLA-Gens.

Krank in drei Schritten



1 Eine Immunzelle nimmt den Erreger (Virus) auf und präsentiert dessen Antigen (ein für das Virus typisches Eiweiß) den T-Helferzellen. Ähnelt dieses Antigen einem Antigen auf einer Körperzelle (Selbstantigen), aktiviert das Immunsystem auch dessen »passende« T-Helferzelle.

2 Die T-Helferzelle gegen das Selbstantigen lockt T-Killerzellen an. Sie greifen Körperzellen an, die das Selbstantigen besitzen – und zerstören sie. Zusätzlich werden B-Zellen aktiviert. Sie produzieren Autoantikörper, die zur Vernichtung der körpereigenen Zellen beitragen.

3 Im weiteren Verlauf entwickeln sich aus den B- und den Killer-T-Zellen Gedächtniszellen. Sie dienen normalerweise dazu, uns bei erneutem Kontakt mit dem gleichen Erreger vor einer Infektion zu schützen. Hier führen sie aber zu Dauerattacken auf gesunde Körperzellen.

3 Mythen

Impfungen als Risiko?

Bei Untersuchungen, wie häufig Autoimmunerkrankungen nach Impfungen auftreten, hat man keine erhöhte Anfälligkeit dafür unter Geimpften festgestellt. Impfungen in frühen Jahren trainieren das Immunsystem.

Alkohol schützt?

Geringe Mengen Alkohol unterdrücken bestimmte Immunzellen – und können etwa vor rheumatoider Arthritis oder systemischem Lupus erythematoses (SLE) schützen. Auf das gesunde Immunsystem und Autoimmunerkrankungen wie Schuppenflechte wirkt Alkohol eher verschlechternd.

Wer hat ein erhöhtes Risiko für Autoimmunkrankheiten?

Manche Gene machen anfällig. Das reicht aber nicht, um eine Autoimmunerkrankung auszulösen. Was sonst noch dazu beiträgt

1. Gene
Wer Verwandte mit einer Autoimmunerkrankung hat, hat ein höheres Erkrankungsrisiko. Grund sind die Gene: Vor allem HLA-B27, ein Subtyp des für die Abwehr wichtigen HLA-Gens, wird mit bestimmten rheumatischen Erkrankungen in Verbindung gebracht.

2. Gewicht
Übergewicht und Fettleibigkeit steigern die Gefahr, etwa an rheumatoider Arthritis zu erkranken – vermutlich, weil das Fettgewebe entzündungsfördernde Botenstoffe produziert und so die drohende Entzündung befeuert.

3. Rauchen
Zigarettenrauch verändert das Immunsystem: Nikotin bindet an spezifischen Rezeptoren auf der Oberfläche von Immunzellen und aktiviert sie. Auch körpereigene Eiweiße können so manipuliert sein, dass sie als fremd attackiert werden.

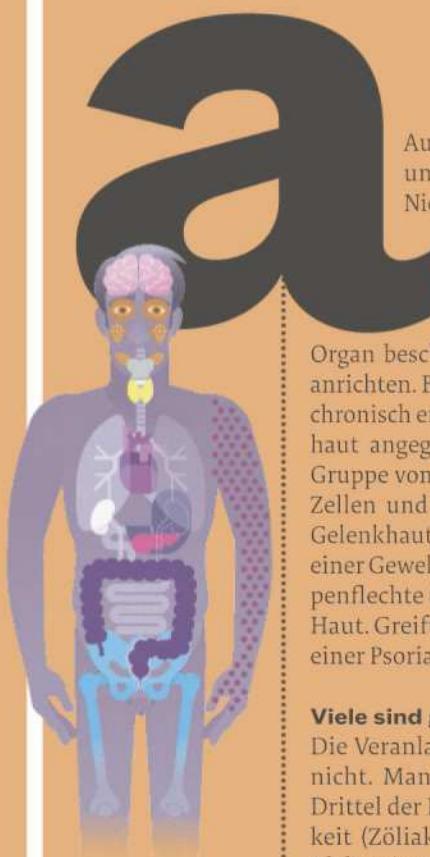
4. Medikamente
Über 100 ganz unterschiedliche Wirkstoffe sollen das Auftreten von Autoimmunerkrankungen fördern. Dazu gehören bestimmte Blutdruckmedikamente, einige Antibiotika und Arzneien, die den Cholesterinspiegel senken, auch Statine genannt.

Trifft nur Ältere?

Nein, schon Kinder können betroffen sein, sogar Babys und Kleinkinder. Am häufigsten leiden sie unter Gelenkrheuma, auch juvenile Arthritis genannt. In Deutschland sind 20000 Heranwachsende bis 16 Jahren davon betroffen.

Eine Fülle an Leiden

Fachleute kennen an die 100 verschiedene Erkrankungen, bei denen das Immunsystem irrt. Sie können Organe oder einzelne Gewebe angreifen, aber auch auf den ganzen Körper übergehen



- Gehirn
- Augen und Speicheldrüsen
- Schilddrüse
- Herz
- Niere
- Bauchspeichel-drüse
- Haut
- Dickdarm
- Gelenke

autoimmunerkrankungen zerstören körpereigene Zellen und Gewebe. Praktisch jedes Organ kann betroffen sein: Niere, Lunge, Herz oder Gehirn etwa. Die Entzündungen und Gewebeschäden, die dabei entstehen, lösen Schmerzen aus, verformen Gelenke, führen zu Gelbsucht, Juckreiz oder Atembeschwerden. Die Medizin unterscheidet zwischen Erkrankungen, die sich auf ein bestimmtes Organ beschränken, und solchen, die im ganzen Körper Schaden anrichten. Bei Multipler Sklerose wird die Nervenhülle löchrig, bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen ist die Darmschleimhaut angegriffen, bei Neurodermitis die Haut. Bei der zweiten Gruppe von Erkrankungen richten sich die Antikörper aber gegen Zellen und Gewebe, die im gesamten Körper vorkommen: etwa Gelenkhaut, Gefäße oder Muskeln. Manche Erkrankung fängt in einer Gewebeart an und setzt sich dann in anderen fort. Die Schuppenflechte (Psoriasis) beispielsweise beginnt als Entzündung der Haut. Greift sie im Verlauf auf die Gelenke über, spricht man von einer Psoriasis-Arthritis.

Viele sind gleich mehrfach betroffen

Die Veranlagung für Autoimmunerkrankungen hat man – oder nicht. Manche Menschen sind sogar mehrfach betroffen: Ein Drittel der Patientinnen und Patienten mit Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) reagiert nicht nur empfindlich auf das Weizen-Klebereiweiß, sondern hat noch mehr Autoimmunerkrankungen. Zöliakie-Geplagte bekommen häufiger Diabetes Typ 1, in dessen Verlauf Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden, sodass ein Insulinmangel auftritt. Sie sind auch vermehrt von Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse betroffen. Auslöser können veränderte HLA-Gene sein. Denn die HLA-Moleküle spielen eine Schlüsselrolle dabei, körpereigene und körperfremde Strukturen zu unterscheiden und entweder einer Abwehrreaktion auszulösen oder Toleranz zu zeigen. Dass zwei, drei oder mehr Autoimmunkrankheiten zusammen auftreten, kommt aber zum Glück nur selten vor.



»Allergische und autoimmune Erkrankungen nehmen durch die Klimakatastrophe zu. Dreckige Luft, invasive Pflanzen in Kombination mit Extremwetter belasten das Immunsystem. Wo bleibt da unsere kollektive Abwehrkraft?«

Zahlen

1,8
Prozent

aller gesetzlich Versicherten litten 2018 an Schuppenflechte. Damit ist Psoriasis die häufigste Autoimmunerkrankung – noch vor der rheumatischen Arthritis (1,4 Prozent).

50
von
100000

Menschen
erkanken an einem systemischen Lupus erythematoses (SLE), vor allem junge Frauen.

1

Prozent
der Weltbevölkerung hat eine Vitiligo: Die Zerstörung der Pigmentzellen in der Haut führt zu den typischen weißen Flecken.

Attacke auf den eigenen Körper

Von Haarausfall über Diabetes bis hin zu kaputten Gelenken:
ein Überblick der Erkrankungen, bei denen unsere Abwehr querschießt

Diabetes Typ 1

Das Abwehrsystem zerstört die Betazellen der Bauchspeicheldrüse, die normalerweise Insulin herstellen.

Basedow

Hier docken Antikörper an Rezeptoren für das die Schilddrüse stimulierende Hormon Thyreotropin an und führen zur erhöhten Ausschüttung und Überfunktion.

Hashimoto

Antikörper gegen Schilddrüsengewebe stören die Hormonproduktion und

lösen eine Schilddrüsenunterfunktion aus.

Multiple Sklerose

Das Immunsystem greift die schützende Schicht der Nervenzellen im zentralen Nervensystem an.

Kreisrunder Haarausfall

Die Antikörper richten sich gegen Teile der Haarwurzel.

Schuppenflechte

Psoriasis, auch Schuppenflechte genannt, löst gerötete, verdickte und mit silbri-

gen Schuppen bedeckte Hautstellen aus. Kann auch auf die Gelenke übergehen.

Rheumatoide Arthritis

Eine der häufigsten chronisch-entzündlichen Erkrankungen verursacht Schmerzen, Schwellungen, eingeschränkte Funktion und Zerstörung der Gelenke.

Antiphospholipid-Syndrom

Das Immunsystem richtet sich gegen Bestandteile auf Blut- und Gefäßwandzellen,

was zu Thrombosen und Schwangerschaftskomplikationen führen kann.

Morbus Crohn

Die Darmerkrankung verursacht chronische Entzündungen von der Mundhöhle bis zum After.

Systemischer Lupus erythematoses (SLE)

Antikörper gegen die eigene Erbsubstanz verursachen schwere Entzündungsreaktionen in Organen und Gewebe.

taxofit®

SPÜRBAR GUT VERSORGTE

Starke Abwehr für Ihr Immunsystem.



PRODUKT DES JAHRES 2023
VON VERBRAUCHERN GEWÄHLT
GOLD
LP Lebensmittel Praxis

Was das Immunsystem beruhigt

Medikamente, gesundes Essen, Bewegung und Psychotherapie: Zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen gehören mehrere Bausteine



Autoimmunerkrankungen galten lange als schwer behandelbar. Innerhalb weniger Jahre nach Ausbruch machten sie aus gesunden Menschen schwer kranke Patientinnen und Patienten, gebeugt von Schmerzen und geplagt von körperlichen Einschränkungen. Lange Zeit war vor allem hoch dosiertes Kortison das einzige Mittel, um den Angriff des Immunsystems auf körpereigenes Gewebe einzudämmen – mit allen Nebenwirkungen langfristiger Kortisongabe. Außerdem wurden mit fortgeschrittenener Krankheit immer stärkere Schmerzmittel verordnet. In den späten 1980er-Jahren kam mit dem Zellteilungshemmer Methotrexat (siehe Liste rechts) der erste Immunmodulator auf den Markt. Bis heute gehört das Medikament zu den wichtigen Wirkstoffen zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen. Weitere Therapeutika wie Immunglobuline (siehe rechts) folgten. Der Durchbruch kam um die Jahrtausendwende, als die ersten »Biologika« eingesetzt wurden.

Gezielte Therapie mit weniger Nebenwirkungen

Entscheidend für den Erfolg dieser modernen Behandlungen ist, dass man den gestörten Immunmechanismus der jeweiligen Erkrankung kennt. So gelingt es, Abwehrreaktionen in einem bestimmten Bereich gezielt auszubremsen, ohne das ganze Immunsystem zu blockieren. Bei früheren Therapien führte Letzteres zu einer generellen Anfälligkeit für Erkrankungen. Die neuen Medikamente reduzieren nur die unerwünschten Entzündungen. Von außen eindringende Erreger werden weiterhin abgewehrt. Biologika haben so mehr Wirkung bei weniger Nebenwirkung. Heute führen viele Betroffene dank dieser Arzneimittel ein nahezu normales Leben. Sie müssen allerdings gespritzt oder als Infusion gegeben werden – und sie kosten mehrere Tausend Euro pro Jahr. Deshalb wird weiter nach neuen Molekülen und Therapieoptionen gesucht. Je besser man versteht, wie Autoimmunerkrankungen entstehen, desto eher kann eine tatsächlich heilende Therapie entwickelt werden.

Arzneien

Cortison

Der Wirkstoff bremst Entzündungsprozesse, verhindert das Voranschreiten der Erkrankung und Folgeschäden.

Zellteilungshemmer

Die Mittel (etwa Methotrexat) hindern die sich schnell teilenden Immunzellen daran, sich zu vermehren. Sie lassen sich je nach Angriffspunkt unterscheiden.

Calcineurinhemmer

Das Enzym Calcineurin beeinflusst die Übertragung eines Signals, mit dem bestimmte Zellen des Immunsystems aktiviert werden. Calcineurinhemmer verhindern diese Signalübertragung und reduzieren so die Immunantwort.

Immunglobuline

Diese künstlichen Antikörper blockieren zerstörende Autoantikörper und schwächen so die Immunattacken ab.

Biologika

Die biotechnologisch hergestellten Antikörper binden gezielt an Eiweiße verschiedener Immunzellen und hemmen sie dadurch. Man stellt sie mithilfe lebender Organismen (Pilze, Bakterien, Säugetierzellen) her.

JAK-Inhibitoren

Januskinase-Inhibitoren blockieren Enzyme, die die Produktion von Immunabwehrstoffen in Gang setzen. Man kann sie schlucken, sie haben teils aber erhebliche Nebenwirkungen.

Hoffnung auf Heilung

Das Ziel der neuen Therapieansätze: entgleiste Immunzellen auszubremsen oder zu beseitigen, ohne die körpereigene Abwehr zu schwächen

Protein-Blocker

Teil der Abwehr ist das »Komplementsystem«. Es besteht aus mehr als 20 kaskadenartig aktivierte Proteinen, die helfen, Erreger wie Bakterien zu zerstören. Mitunter greift das System aber auch körpereigene Zellen an. Mit Compstatinen, also Hemmern des Komplementsystems, ist nun eine Behandlungsoption auf dem Markt, die Schlüsselfaktoren dieser Proteinkaskade lahmlegt. Neue Erkenntnisse zu diesen Mechanismen lassen auf weitere Behandlungsansätze hoffen.

CAR-T-Zell-Therapie

Die Therapie hat bereits einigen Patienten mit Lupus erythematoses geholfen. Körper-eigene T-Zellen werden entnommen und genetisch mit einem »chimären Antigenrezeptor« (CAR) ausgestattet, der mehrere Wirkmechanismen vereint. Die so aufgerüsteten T-Zellen docken an B-Zellen an, die Autoantikörper produzieren, und zerstören sie. Die Therapie kommt für B-Zell-Autoimmunerkrankungen infrage, etwa Multiple Sklerose oder rheumatoide Arthritis.

Mehr Toleranz

Eine Therapiemöglichkeit zielt darauf ab, das Abwehrsystem toleranter machen – und zwar ohne dass die Immunantwort auf breiter Front unterdrückt wird. Dafür imitieren Nanopartikel, die mit körpereigenen Eiweißen beladen sind, bestimmte Antikörper im Blut, um so wieder ein gesundes Immun-gleichgewicht herzustellen. Die Behandlung wird aktuell bei Pemphigus vulgaris, einer schmerzhaften Erkrankung der Haut, sowie bei der Zöliakie erforscht.

Kranke Zellen bremsen

Forschende der Julius-Maximilians-Universität Würzburg arbeiten an dieser Idee: Medikamente sollen dafür sorgen, dass sich fehlgesteuerte Immunzellen durch das Anhäufen toxischer Nebenprodukte selbst ausbremsen oder sogar vergiften. Das Team sucht nach Angriffs-punkten im zellulären Zuckerstoffwechsel. Denn die gesteigerte Produktion von Bau-stenen für Immun-zellen benötigt beson-ders viel Energie und somit Zucker.

Selbst-hilfe

Ernährung

Süßes, Weizenprodukte und Schweinefleisch enthalten Substanzen, die Entzündungen befeuern und damit Autoimmunkrankheiten begünstigen. Lieber darauf verzichten!

Bewegung

Bewegung tut Ge-lenen, Bändern, Muskeln und der Seele gut. Sie kurbelt den Stoff-wechsel in Gewe-been und Organen an und beugt Folgebeschwerden vor. Geeignete Sportarten sind Radfahren, Schwimmen oder Wandern.

Psychotherapie

Chronische Schmerzen und körperliche Ein-schränkungen be-lasten die Seele. Psychologische Unter-stützung hilft, besser mit den Beschwerden klarzukommen.

Entspannung

Starker Stress spielt eine Rolle bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen, kann zu akuten Krank-heitschüben führen und eine er-folgreiche Behand-lung verhindern. Gutes Stressma-nagement unter-stützt den Behand-lungsprozess und das allgemeine Wohlbefinden.

Über Nüsse, Beeren und Bauchfett

Autoimmunerkrankungen lindern oder akute Schübe verhindern – was man selbst tun kann



Typisch für Autoimmunerkrankungen ist eine Entzün-dung, die im Körper schwelt. Sie gilt es zu stoppen. Weil das Bauchfett entzündungsfördernde Hormone pro-duziert, hilft es, Gewicht zu reduzieren. Auch durch Ernährung lässt sich das entgleiste Immunsystem günstig beeinflussen. Gemüse, zuckerarmes Beerenobst und Nüsse enthalten reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, die antientzündlich wirken. Pflanzliche Öle und fettreiche Kalt-wasserfische wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und Sardine sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die Abwehrzellen und überschießende Autoimmunreaktionen dämpfen. Die tägliche Einnahme von Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren senkt laut einer Studie aus Harvard die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens an einer Autoimmunerkrankung zu erkranken. Gewürze können wegen der ätherischen Öle und Scharfstoffe helfen. Kurkumin etwa, Inhaltsstoff des gelben Gewürzes Kurkuma, hat entzündungshemmende Effekte, ähnlich Cortison, ist aber nebenwirkungsärmer.

Wie viel Umwelt tut uns gut?

Was unsere Abwehr dazu bringt, körpereigene Strukturen anzugreifen, ist nicht ganz geklärt. Neben der individuellen Veranlagung sollen auch Umwelteinflüsse daran beteiligt sein



Welche Faktoren fallen besonders ins Gewicht, wenn es um Autoimmunerkrankungen geht? »Ich spreche gern von der ‚Suppe‘ der Umweltfaktoren, die uns schädigen. Und in der Stadt ist die Suppe besonders dick«, sagt Claudia Traidl-Hoffmann, Umweltmedizinerin von der Uni Augsburg. Feinstaub, Lärm, Stress wirken sich ungünstig aus. In einer Studie zeigte sich, dass Bewohner von Regionen mit höherer Feinstaubkonzentration eher an Autoimmunerkrankungen litten. Jeder Anstieg um zehn Mikrogramm Feinstaub pro Kubikmeter Luft erhöhte ihr Risiko um sieben Prozent. Riskant ist auch Zigarettenqualm: Wer 20 Jahre lang eine Schachtel pro Tag raucht, hat im Vergleich zu Nichtrauchern ein doppelt so hohes Risiko, rheumatoide Arthritis zu bekommen. Auch Infektionen mit dem Cytomegalie- oder HI-Virus tragen zu Autoimmunleiden bei. Pfeiffersches Drüsenvieber etwa, ausgelöst durch das Epstein-Barr-Virus, erhöht das Risiko, später an Multipler Sklerose zu erkranken.

Schützende Faktoren stärken

»Umweltfaktoren schaden uns nicht nur; sie können auch heilsam wirken«, betont Traidl-Hoffmann. »Wir sollten unsere Umwelt und unseren Lebensstil viel mehr dazu einsetzen, uns vor Autoimmunerkrankungen zu schützen.« Variationsreiche, gesunde Ernährung, Artenvielfalt im Mikrobiom oder Stressabbau scheinen schützende Faktoren zu sein, die es zu stärken gilt. Manche Autoimmunerkrankungen ließen sich so verhindern, Krankheitsschübe abmildern. Robuste Daten zeigten, dass etwa das ganz traditionelle, naturverbundene Leben auf dem Land der Gesundheit guttue, so die Expertin. Wegen der größeren Artenvielfalt, die das Immunsystem fordert und fördert. Und weil Ruhe und Grün die mentale Gesundheit verbessern. »In absehbarer Zukunft werden wir uns diese Erkrankungen nicht mehr ‚leisten‘ können. Krankheit kostet nicht nur, weil jemand Medikamente braucht, sondern auch, weil Betroffene nicht arbeitsfähig sind«, sagt die Professorin – und fordert daher einen besseren Klima- und Umweltschutz.



Häufige Symptome

Erschöpfung

Offenbar vermittelt Tumornekrosefaktor Alpha (TNF-α) – ein zentraler Entzündungsbotenstoff bei Autoimmunerkrankungen – auch Signale zwischen Abwehrsystem und Gehirn.

Gelenkschmerzen

Wer akut steife, geschwollene oder schmerzende Gelenke hat, die sich nicht auf eine Infektion oder einen Unfall zurückführen lassen, sollte diese rasch untersuchen lassen.

Fieber

Eine wiederholt erhöhte Körpertemperatur ohne erkennbare Ursache wie Tumor oder Infektion weist auf eine chronische Entzündungsreaktion hin.

Dicke Lymphknoten

Geschwollene Lymphknoten sind genau wie Fieber ein Indiz für eine andauernde Entzündung und bedürfen schneller Diagnostik.

Darm / Haut

Viele Anzeichen wie Bauchschmerzen, Durchfälle, Hautprobleme treten auch bei anderen Erkrankungen auf. Das erschwert die Diagnose. Daher neu auftretende Symptome bitte abklären.

Kopf dicht? Nase zu? Husten?

Spürbar wieder LUFT



Frau Professor Traidl-Hoffmann, seit über 20 Jahren erforschen Sie, wie Umweltfaktoren auf unsere Gesundheit wirken. Welche spielen denn bei Autoimmunerkrankungen eine Rolle?

Von bestimmten Inhaltsstoffen in Waschmitteln wissen wir, dass sie die Hautbarriere stören und Autoimmunerkrankungen unserer äußeren Hülle begünstigen. Vor allem aber für Feinstaub haben wir gute Evidenz, dass er zum Entstehen dieser Krankheiten beiträgt.

Wie muss man sich die Wirkung vorstellen?

Die ultrafeinen Partikel führen zu entzündlichen Prozessen im Körper, wirken als chronischer Trigger.

Wie kommen wir damit im Alltag in Kontakt?

Das ist das Gemeine: Fast überall, aber man sieht, hört und riecht sie nicht. Umso wichtiger ist es, dass die Grenzwerte für Schadstoffe, die WHO oder EU herausgeben, eingehalten werden. Wir müssen unsere Energie vermehrt aus sauberen Quellen generieren. Dann reduzierten wir zugleich die Schadstoffe.

Immer wieder werden auch Wirkverstärker in Impfungen als Auslöser genannt.

Durch Beimengungen wie Aluminium oder Quecksilber in Impfstoffen wird das Immunsystem »aufgestachelt«, damit es besser reagiert. Die Datenlage ist aber dünn, ob solche Zusatzstoffe auch Autoimmunerkrankungen begünstigen. Beobachtungsstudien allein reichen nicht. Die Impfung ist nicht zwangsläufig Auslöser, wenn ich einen Tag später Multip-



Professor Dr.
Claudia
Traidl-Hoffmann,
Uniklinik Augsburg

le Sklerose bekomme. Mit sehr großer Wahrscheinlichkeit wäre ich auch ohne Spritze erkrankt. Die Empfänglichkeit wird in den Genen festgelegt. Was die Autoimmunerkrankungen zum Ausbruch bringt, ist unklar.

Welche Zusammenhänge

gibt es beim Darmmikrobiom?

Auch hier wissen wir noch zu wenig über Kausalitäten. Selbst wenn Studien zeigen, dass ein bestimmter Zustand des Mikrobioms mit einer Autoimmunerkrankung korreliert, bedeutet das nicht, dass das Mikrobiom die Erkrankung verursacht hat. Möglicherweise hat die Krankheit selbst es beeinflusst, etwa durch Medikamente oder einen veränderten Lebensstil wie weniger Bewegung.

Spielen bei Autoimmunerkrankungen klimatische Veränderungen eine Rolle?

Ganz sicher. Chronisch entzündliche Erkrankungen verschlechtern sich bei Hitze. Der Körper ist ständig damit beschäftigt, trotz hoher Außentemperaturen seine Körperkerntemperatur auf 37 °C zu halten. Dadurch fehlen ihm die Kräfte, die Krankheit zu bekämpfen. Bei Hitze ist auch der Schlaf weniger erholsam, was Krankheitsprozesse zusätzlich befeuert.

Was heißt das für die Zukunft?

Durch die Erderwärmung werden wir zukünftig sehr lange Hitzeperioden haben. Unser Körper ist aber nur begrenzt anpassungsfähig. Der chronisch Kranke wird bei Hitze also kränker. Der Klimawandel ist eben nicht nur ein Problem für die Eisscholle des Eisbären, sondern auch für uns und unsere Gesundheit hier in Deutschland.



Befreit die Atemwege – verkürzt die Krankheitsdauer.



GeloMyrtol® forte. Anw.: Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abhustens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. (11)

Stress schwächt

Was mit unserer Abwehr passiert, wenn es uns seelisch nicht gut geht – und wie wir sie stärken

P

Psyche und Immunsystem sind über Botenstoffe und das Darmmikrobiom eng verbunden, sodass Stress auch auf die Abwehr wirkt. Die Fachwelt unterscheidet zwischen akuten und andauernden Strapazen: Joggen, Sauna, ein nahender Abgabetermin – kurzfristige Anstrengungen kurbeln unser Immunsystem an. Doch bei chronischem Stress kehrt sich die Wirkung um: Die Abwehr wird geschwächt. Dauerstress etwa gilt als starker Auslöser von Entzündungen, sogar ganz ohne Keime. Auslöser ist die Amygdala, auch Mandelkern genannt, die zum »emotionalen« Gehirn gehört. Sie gibt Signale an den Körper ab, vermehrt weiße Blutkörperchen und Entzündungsbotenstoffe zu produzieren. »Chronischer Stress begünstigt bei entsprechender Veranlagung den Ausbruch von Autoimmunerkrankungen oder von erneuten Schüben«, sagt Claudia Traidl-Hoffmann von der Universität Augsburg. Die Erkenntnisse weisen den Weg, wie wir unsere Abwehr unterstützen können: Meditation, Entspannung und Psychotherapie helfen, psychische Belastungen zu reduzieren, und bessern Wohlfühl und Gesundheit.



Ganz entspannt

Yoga

Die fernöstliche Bewegungslehre senkt den Stresslevel, verbessert die Stimmung und wirkt gegen Angst und Depressivität. Schon nach einer Übungseinheit sinken die Stresshormonspiegel im Speichel. Für eine dauerhafte Wirkung genügen laut Studien 90 Minuten Yoga pro Woche.

Atmung

Bei Stress atmen wir unwillkürlich schneller – ein natürlicher Vorgang, gesteuert vom Sympathikus-Nerv. Durch langes Ausatmen aktivieren wir seinen Gegenspieler, den Parasympathikus. Der »Ruhenerv« sorgt für Entspannung und Regeneration. Probieren Sie die Übung »4/6«: vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen.

Meditation

Hier gilt es, sich voll auf die unmittelbare Gegenwart zu konzentrieren. Das reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Versuchen Sie es mal mit dem »Body Scan«: Legen Sie sich auf den Rücken, und wandern Sie gedanklich von der Kopfhaut bis zur Fußsohle durch Ihren Körper.



Weibliche Eigenheiten

*Drei von vier Betroffenen mit Autoimmunerkrankungen sind Frauen.
Ein Erklärungsversuch, warum das so ist*

Hormone

Viele Autoimmunerkrankungen treffen Frauen in Phasen wie Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahren – also immer dann, wenn sich die Produktion weiblicher Sexualhormone verändert. Sie können offenbar Immunreaktionen beeinflussen.

X-Chromosom

Zahlreiche X-chromosomal Gene lassen sich direkt mit Autoimmunerkrankheiten in Verbindung bringen. Sie steigern etwa die Produktion von entzündungsfördernden Botenstoffen oder steuern Eiweiße, die Autoimmunerkrankungen begünstigen.

Schwangerschaft

Autoimmunität könnte ein Nebeneffekt der immunologischen Prozesse während der Schwangerschaft sein: Das Abwehrsystem wird gedämpft, um den Fötus nicht abzustoßen – immerhin ist die Hälfte der DNA vom Vater und damit körperfremd.

Brigitte
CURARE



Die lässigen und
zeitlosem Outfits, die nicht
nur auf der Yogamatte, sondern
auch im Alltag viel Freude machen

kannst hier bestellen:

www.curare-yogawear.com

Und mit dem Gutschein-Code:

YOGA-23 (gültig bis 31.07.23)

bekommst du einen

Rabatt von 15%.

YOGAMODE ZUM BESTELLEN

Entdecke die neuen Yogamodelle, die wir
gemeinsam mit dem deutschen Yogalabel
CURARE für euch entworfen haben.



1 Wrapjacket Preis: 44,95 2 Long Pants variable Waistband Preis: 59,95
3 Knotted Top Preis: 44,95 4 Fancy Longsleeve Preis: 49,95
5 Pants 7/8 Preis: 54,95 6 Oversize Top Preis: 44,95
7 Long loose Pants Preis: 59,95 8 Wrapshirt Preis: 49,95
9 Oversize Sweatshirt Preis: 59,95 10 Straight Modern Pants Preis: 69,95

Farben: Blueblack, Deep Taupe, Lavenderpowder

Die Modelle bestehen aus 94% Viskose aus Bambuszellstoff, 6% Elasthan

Curare Yogawear GmbH, Nikischstr.2, 22761 Hamburg
© Lizenz der Marke BRIGITTE durch Gruner + Jahr Deutschland GmbH

MEDIZIN

ZWEI HERZEN FÜR CLARA

2022: Clara zu Hause in Chemnitz - in ihr schlägt das Herz eines anderen Menschen



Mehr als zwanzig Kinder warten in Deutschland auf ein Spenderherz.

Oft hängt ihr Leben monatelang an einer Maschine.

Bis eines Tages ein erlösender Anruf kommt. Hoffentlich

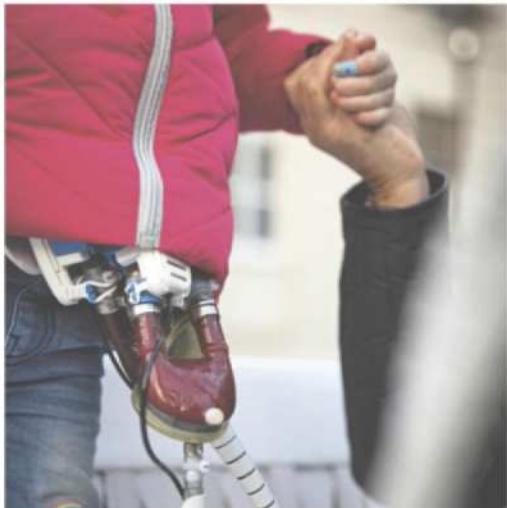
VON MARTIN SCHLAK; FOTOS: GORDON WELTERS



2020: An dieser Maschine hängt Clara, während sie auf eine Herzspende wartet. In dem Rollwagen steckt eine Kompressor-einheit, die über Pumpen und mehrere Kanülen mit ihrem echten Herzen verbunden ist und dieses bei seiner Arbeit unterstützt

2020: Mehr als ein halbes Jahr lang lebt Clara in Zimmer 02 der Kinderpflegestation im Deutschen Herzzentrum Berlin. Zwanzig Betten gibt es dort (r.)

Die Pumpen der Maschine baumeln vor Claras Bauch, wo auch immer sie hingehört (u.)



C

Claras erstes künstliches Herz hat die Größe einer Waschmaschine und wiegt 101 Kilogramm. So klobig ist das Herz, dass Claras Mutter es nur mit der Hilfe eines Pflegers auf einen Rollwagen hieven kann. Den Wagen schiebt sie neben Clara her, den Gang der Kinderstation H4 hinunter, Deutsches Herzzentrum Berlin. Clara und ihr Herz verbindet ein anderthalb Meter langer Schlauch, der in ihrer Bauchdecke verschwindet. Es ist September, im Innenhof scheint die Sonne auf weiße Sitzbänke. Neben den Bänken stehen kleine Ladesäulen. Clara, drei Jahre, klettert auf eine Bank und springt herunter. Klettert und springt. »Noch mal«, ruft Clara, »noch mal!« Bald gibt die Wasch-

maschine einen Alarmton von sich. »Akkubetrieb seit circa zehn Minuten!« Sie rattert. »Wir müssen langsam in Richtung Steckdose gehen«, sagt die Mutter.

Clara, was ist das für eine Maschine an dem Kabel?

»Eine Pumpe.«

Und was macht die Pumpe?

»Die piept.«

Claras Ärztin spricht ungern von einem »Kunstherzen«. Sie sagt lieber »Assist«. Manche sagen auch »mechanische Herzunterstützung«. Denn genau das tut die Waschmaschine: Sie hilft Claras Herzmuskel dabei, Blut durch ihren Körper zu transportieren. Ersetzen kann sie ein Herz nicht. Clara Hermsdorf, so sieht es in jenen Wochen aus, braucht ein neues Herz. Ein echtes dieses Mal, aus Fleisch und Blut. Ungefähr so groß und so schwer wie eine Kiwi muss es sein. Niemand kann Clara dieses Herz kaufen. Es kann ihr nur geschenkt werden.

Mehr als zwanzig Kinder warten in Deutschland auf ein Spenderherz. Sie warten darauf, dass ein anderes Kind stirbt, damit sie weiterleben dürfen. Die Hälfte der Kinder auf der Warteliste bekommt ein Herz nach zwei bis vier Monaten, manche aber müssen sich deutlich länger gedulden, manchmal Jahre. Obwohl die meisten Kinder an einem Kunstherzen stabil leben können, dürfen sie die Klinik nicht verlassen. Denn das Risiko bleibt allgegenwärtig. Jederzeit kann das Kunstherz ein Blutgerinnsel verursachen, jederzeit kann ein Kind zu einem Notfall werden.

Ein *stern*-Team hat Clara und ihre Familie, ihre Ärztin sowie das Stationspersonal immer wieder besucht und blieb auch nach ihrem Aufenthalt im Herzzentrum in Kontakt. Claras Geschichte ist ein Einblick in das Können moderner Hochleistungsmedizin, die Patientinnen und Patienten das verschafft, was sie am dringendsten benötigen: Zeit. Und manchmal ermöglicht sie ein kleines Wunder.

Bei Clara tritt das Wunder an einem Freitagabend ein, als ihre Mutter den ersehnten Anruf bekommt: Man habe ein Spender-

herz für ihre Tochter gefunden. Mit diesem dritten Herzen beginnt für sie ein neues Leben.

Sieben Monate zuvor. An der Tür zur Kinderpflegestation H4 hängt ein rotes Schild: »Kein Zugang für Besucher*innen«. Außenstehende brauchen eine Ausnahmegenehmigung und einen negativen Coronatest. Die Menschen hier bilden eine Schicksalsgemeinschaft, während der Pandemie mehr noch als sonst. Man grüßt sich mit Vornamen: Hallo, Sylvia, wie geht's Clara? Was gibt's Neues von Lee? Wie lief der Herzkatheter von Elena? Von Franz?

»Weil der böse Schleim kam«

Zwanzig Betten gibt es auf H4, reserviert für Kinder mit schwersten Herzfehlern. Sie kommen aus allen Ecken Deutschlands und vielen Ländern der Erde. Den Gang hinunter, am Ende links, liegt das Zimmer von Lee. Andere Kinder erlernen in seinem Alter das Krabbeln. Mit den Schlüchten des Kunstherzens könnte aber niemand krabbeln, sagt die Physiotherapeutin von H4. Lee werde stattdessen eines Tages einfach loslaufen, watschelnd, aber aufrecht.

Ein paar Schritte weiter: Elena. Sie kam mit einer schweren Herzschwäche auf die Welt. Als das Herz stehen blieb, nahm ihr Hirn Schaden. Auch Elena wartet auf ein Spenderherz, seit 21 Monaten. Einundzwanzig.

Clara wohnt in Zimmer 02. Ein Ballon in der Form einer Drei schwebt durch den Raum, am Fenster hängen Igel aus Transparentpapier. An Claras Bettende rattert die Waschmaschine. Ihre Mutter Sylvia Hermsdorf spricht an diesem Tag voller Hoffnung von dem »neuen Kunstherzen«. Sie hat es schon gesehen, bei Elena. Es soll nur fünfzehn Kilogramm wiegen, sagt sie. Auch dieses Herz kann ihre Tochter nicht retten, aber ihr mehr Freiheit verschaffen. Es sei schon für Clara bestellt, sagt die Mutter. Sie streichelt Clara über ihr blondes Haar. Zeit für einen Nachmittagsschlaf.

Schlafen? Clara möchte auf dem Bett herumturnen. Clara möchte mit Schnatter spielen, ihrer Plüschtente. Clara möchte Daniela besuchen.

Daniela Wenzel ist die Erzieherin der Station. Clara nennt sie »meine Lehrerin«. Die anderen auf der Station sprechen von »der guten Seele«. Wenzel ist eine Frau, die an ihre eigene Pause stets zuletzt denkt. Manchmal spielen sie, dass Clara »die Dani« ist. Dann darf sie Danielas Brille mit den riesigen Gläsern aufsetzen. Sie nimmt deren schnurloses Telefon und bittet Daniela, die Nummer eines Pflegers zu wählen: »Hallo, hier ist Clara. Die Franziska möchte aus dem Spieleparadies abgeholt werden.« Claras Mutter sagt: »Sie ist wieder ganz die Alte.«

Fühlst du dich krank, Clara?

»Nein.«

Warum bist du hier?

»Weil der böse Schleim kam.«

Ein Tag im September 2017, 3,3 Kilogramm schwer und 47 Zentimeter groß, so kam Clara auf die Welt. »Unser Wunschkind«, sagt der Vater. »Mein Clärchen«, sagt die Mutter.

Der Vater Nico Lenk: ein Freund der Freiheit. Er ist Luftfahrtingenieur und Hobbypilot. Lenk sagt, er habe immer Kinder gewollt, am liebsten zwei. Von seiner Arbeitsstelle in Kassel fuhr er jeden Freitag zu der Familie nach Chemnitz. Clara lief ihm mit immer größeren Schritten entgegen. Ein Wochenendpapa.

Die Mutter Sylvia Hermsdorf arbeitet als Controllerin. Als Clara größer wurde, stieg sie mit Freude wieder in ihren Beruf ein; an ein weiteres Kind dachte sie erst einmal nicht. Sylvia Hermsdorf mag es, für das Leben einen Plan zu haben: Während sie mit Clara schwanger war, schaute sie sich zehn Kindertagesstätten an und brachte einen Katalog von Fragen für die Erzieherinnen mit. Bevor sie verreist, an die Ostküste der USA, auf einen Roadtrip durch Kanada, entwirft ▶

DIE KLINIK
DARF CLARA
NICHT VER-
LASSEN. DIE
GEFAHR EINES
NOTFALLS
IST MIT
KUNSTHERZ
ZU GROSS

2022: Nach der Transplantation trifft Clara endlich wieder ihre Freundinnen zum Spielen – allerdings meist draußen, um die Gefahr von Infektionen zu verringern

Auch wenn ihre Erinnerungen an das Krankenhaus langsam verblassen, die Narben werden bleiben



**EINMAL
GOOGELT
DER VATER
»HOHER
PULS«.
HÄTTEN SIE
FRÜHER
ETWAS MERKEN
KÖNNEN?**

sie für jeden Urlaubstag einen detaillierten Ablauf.

Wenn sich die Eltern an die schönsten Momente mit Clara erinnern, erzählen sie von diesen Urlauben. Als der Vater nach zwei Wochen in den Alpen fragte, was das Beste gewesen sei, und Clara antwortete: »Katze streicheln.« Als sie mit einem Boot über die Müritz schipperten und Clara das Steuer übernahm. »Dass dieses Glück endlich sein könnte«, sagt Nico Lenk, »das hast du nicht auf dem Schirm.«

Sequenzen wie aus einem Film

Hätten sie früher etwas merken können? Merken müssen? Clara gehörte zu den Kindern, die ihren Eltern selten Sorgen bereiteten. Vor den Vorsorgeuntersuchungen hakten sie stets alle Anforderungen ab. Einen Ball aus zwei Meter Entfernung fangen? Konnte sie. Einen Kreis zeichnen? Kein Problem. Sätze mit drei bis fünf Wörtern nachsprechen? Clara bildete längst Nebensätze.

Einmal, erzählt der Vater, spürte er Herzasen bei Clara. Er googelte: »hoher Puls«. Kinder hätten einen höheren Puls als Erwachsene, las er und war beruhigt. Die Kindergärtnerin sagte zur Mutter: »Clara rennt nicht so schnell wie die anderen Kinder. Beim Turnen klettert sie nicht bis auf die oberste Sprosse.« Die Eltern scherzten darüber. Ganz unsere Tochter, sagten sie sich.

Das Herz eines gesunden Kleinkindes schlägt pro Minute etwa hundertmal. Unermüdlich zieht sich der Herzmuskel zusammen, damit Blut aus der rechten Herzkammer in die Lungen strömt und Sauerstoff aufnimmt. Die linke Kammer pumpt sauerstoffreiches Blut bis in Zehen und Fingerspitzen, so soll es sein.

Niemand konnte mehr feststellen, weshalb Claras Herz so krank wurde, dass es fast aussetzte. Vermutlich ein Virus, würde ihre Ärztin später sagen. Es muss sich Monate zuvor unbedeutet in Claras Körper ausgebreitet haben. Herzmuskelzellen entzündeten sich und heilten nicht vollständig ab. Claras Herz schlug schneller und wurde größer, als könnte es seine fehlende Kraft ausgleichen. Es pumpte fast bis zur völligen Erschöpfung.

2020: Die Mutter faltet während einer Untersuchung ihre Hände: Je länger ein Körper an ein Kunstherz angeschlossen ist, desto größer die Gefahr von Komplikationen

Clara hatte an jenem 3. August 2020 noch ihre beste Freundin besucht. Abends aß sie wenig. Im Bett übergab sie sich. Da war er, der böse Schleim – der Moment, in dem für Clara Hermsdorf alles begann.

Passiert eben mal, dachte sich die Mutter. Am Tag drauf stand eine Routineuntersuchung beim Kinderarzt an. Hermsdorf nahm sich vor, ihn auf den Schleim anzusprechen.

Was dann geschah, schiebt sich für Sylvia Hermsdorf im Rückblick ineinander wie Sequenzen in einem schlecht geschnittenen Film: der Kinderarzt, der nach einem Elektrokardiogramm dringend einen Kollegen auf dem Handy zu erreichen versuchte. Die Kardiologin, die im Sommerkleid in die Klinik eilte. Die Fahrt mit Blaulicht durch die Rettungsgasse ins nächstgrößere Krankenhaus. Der Vater, der des Nachts über die Autobahn bretterte, voller Sorge, seine Tochter nicht mehr lebend zu sehen. Die Worte der Ärzte: terminale Herzinsuffizienz. Mit Medikamenten stabilisieren. Verlegung im Hubschrauber nach Berlin! Kunstherz! Die Details der Gespräche hat Sylvia Hermsdorf heute vergessen. Nur an eine Frage erinnert sie sich noch: »Wird Clara ihre Einschulung erleben?«

Acht Operationssäle betreibt das Deutsche Herzzentrum. Oft sind sie durchgehend belegt. Tausende Kunstherzen haben sie hier schon angeschlossen, über 150 auch bei Kindern, mehr als an jedem anderen Ort der Welt. Beobachtet man die Chirurgen und Chirurgen bei dieser Arbeit, sieht man das präzise Handwerk des Lebensrettens: Ein gerader Schnitt öffnet den Brustkorb und legt das Herz frei. Mit einer feinen Klinge ritzen sie ein Loch in den Herzmuskel. Die klaffende Wunde im Vorhof der Herzkammer wird rasch mit dem Endstück einer Kanüle verschlossen. Je nachdem, welche Herzseite betroffen ist, vernähen sie eine weitere Kanüle mit der Hauptschlagader oder der Lungenarterie. Bei Clara: Kanülen an beiden Stellen.

Das künstliche Herz funktioniert wie eine Umgehungsstraße für das echte. Die Kanülen führen durch Claras Bauchdecke und enden in zwei durchsichtigen Pumpen, golfballgroß baumeln sie

Zeit für sich haben die Eltern Nico Lenk und Sylvia Hermsdorf kaum, während Clara im Krankenhaus ist. Einer bleibt stets bis abends bei der Tochter





2022: Ins Freie geht Clara selbst an wärmeren Tagen meist mit Handschuhen, um besser vor Krankheitserregern geschützt zu sein (1.).

Damit das Spenderherz nicht von ihrem Immunsystem abgestoßen wird, nimmt Clara jeden Tag viele Medikamente (u.).



DIE MUTTER ERINNERT SICH NUR AN EINE FRAGE: WIRD CLARA WOHL IHRE EINSCHULUNG ERLEBEN?

vor ihrer Hüfte. Schaut man genau hin, sieht man, wie sich in den Golfbällen je eine Membran bewegt. Sie saugen Blut aus dem Herzen an und speisen es in die Arterien, zwei künstliche Herzkammern. Die Pumpen wiederum brauchen ihren eigenen Antrieb: Zwei Kolbenkompressoren in der Waschmaschine drücken unentwegt Luft zusammen und lassen sie wieder ausströmen. Die Kompressoren bilden so etwas wie den Muskel des Kunstherzens.

Diese Waschmaschine gehört jetzt zu ihrer Tochter

Als Sylvia Hermsdorf ihre Tochter nach der sechsständigen Operation wieder sieht, noch schummrig von der Betäubung, erschrickt sie. Wegen der vielen Schläuche und Kanülen, die aus Clara herauskommen. Dann erschrickt sie ein zweites Mal. Sie sagt, sie habe erst nach einer Weile begriffen, dass diese Waschmaschine jetzt auch zu ihrer Tochter gehörte.

Acht Wochen lebt Clara mit der Waschmaschine. Wenn ihre Mutter mit Clara das Zimmer verlassen möchte, bugsiert sie das Herz zwischen Bett, Waschbecken und Essenswagen hindurch. Ständig muss sie aufpassen, nirgendwo anzustoßen. Ständig meldet sich das Herz: »Bitte Schlauch und Pumpe überprüfen!« An einem Oktobertag erscheinen schließlich zwei Mitarbeiter der Firma Berlin Heart. Neben sich schieben sie eine Art Rollkoffer in den Farben Blau und Weiß. Nur wenige Minuten dauert es, Clara vom alten auf das neue Herz umzustöpseln.

Als die Waschmaschine ausgestellt wird, ist Clara glücklich. Ihr erster Kommentar: »Wie still es jetzt ist!«

Der Rollkoffer ist die Hightech-Version unter den Kinder-Kunstherzen. Er heißt Excor Active und wiegt nicht mehr 101 Kilogramm, sondern nur noch 15. Statt einer halben Stunde reichen seine Akkus für sieben. Excor Active ist die erste große Weiterentwick-

lung der Firma Berlin Heart, seit 1990 im Herzzentrum in Berlin zum ersten Mal ein Kind an ein Kunstherz angeschlossen wurde – an eine der Waschmaschinen. Sechs Jahre tüftelte die Firma an der neuen Maschine. Kompakter als die alte sollte sie sein, aber mindestens genauso sicher.

Denn ein Handy darf mal abstürzen, ein Radio mal einen Wackelkontakt bekommen. Ein Kunstherz aber sollte zäh sein wie ein echtes. Gerüstet für alle Eventualitäten.

Setzt ein Kompressor aus? Übernimmt automatisch ein zweiter. Spielt das Display verrückt? Zweitdisplay! Fällt die Hupe für den Alarmton aus? Ersatzhupe! Gibt ein Akku auf? Ersatzakku! Wenn der Ersatzakku streikt? Notakku! Und, für den schier undenkbar Totalausfall, steckt in einer Tasche eine kleine Handpumpe. Aus der Anleitung, Kapitel 16.4: »Ruhig und rhythmisch pumpen. 60 bis 80 Hübe pro Minute. Hinweise: Das Pumpen ist auf Dauer anstrengend. Ziehen Sie rechtzeitig eine oder mehrere Personen zur Hilfe hinzu.«

Was verändert sich, wenn das eigene Kind an einer Maschine hängt? Wenn der einzige mögliche Plan lautet, keine Pläne zu machen? Für Sylvia Hermsdorf: ein ganzes Leben. Sie bittet um unbezahlten Urlaub und quartiert sich in einem Gästehaus nahe der Klinik ein. Nur an den Wochenenden, wenn ihr Mann zu Besuch kommt, kann sie eine Auszeit nehmen. Neun, manchmal zehn

Stunden am Tag verbringt sie an der Seite ihrer Tochter, singt mit ihr, sammelt mit ihr im Hof Kastanien. Sie, die Controllerin, muss ihr Vertrauen in die Worte der Ärzte legen. Sie freut sich, wenn eine Kollegin anruft und ihr eine Frage zu einer Zollabfertigung stellt. Man denkt noch an sie.

Die Psychologin der Station, Inga Weidlich, sagt, viele Eltern wollten vor ihren Kindern stark sein, keine Schwäche zeigen. »Was ist denn so schlimm daran«, fragt sie, »vor einem Kind zuzugeben, dass man traurig ist?« Man müsse bloß immer klar machen, dass man selbst auch jemanden habe, der sich um einen kümmere, »der Papa zum Beispiel oder die Oma«. Sylvia Hermsdorf sagt, sie bringe das einfach nicht übers Herz: Clara mit ihren eigenen Sorgen zu belasten.

Es gibt in diesen Herbstwochen zwei Möglichkeiten für Clara. Der Herzmuskel könnte vom Virus so stark angegriffen oder gar vernarbt sein, dass sie für eine Transplantation gelistet werden muss, das ist der wahrscheinlichere Weg. Manchmal aber erholen sich Herzzellen, und ein Unterstützungssystem kann ausgebaut werden. Das Kunstherz als »bridge to recovery«, als »Brücke zur Genesung«. Das wäre der Weg zurück in Claras altes Leben, sagt Katharina Schmitt.

Professorin Katharina Schmitt ist Oberärztin auf H4. Sie spricht so schnell, dass sie schon beim nächsten Satz ist, während man noch über den vorherigen nachdenkt. Meldet man sich bei ihr zur vereinbarten Uhrzeit, bittet sie oft um einen Rückruf in fünf bis zehn Minuten: »Bin gerade noch im Patientengespräch.« Schmitt hat wenig Zeit und nimmt sie sich stets. Sie kennt nicht nur die Sorgen der Eltern, sondern auch die Heldinnen und Vorbilder der Kinder. Auf dem Handy hat sie Hörspiele von Prinzessin Lillifee gespeichert, mit denen sie ihre Patienten während einer Untersuchung ablenkt.

Katharina Schmitt und ihre Kollegen haben für eine wissenschaftliche Studie genau untersucht, wann ein Kunstherz ausgebaut werden kann, die »bridge to recovery«. In diesem Fall wür-

2021: Das Spieleparadies ist Claras liebster Ort im Krankenhaus (r.). Hier backen, kochen und scherzen die Kinder miteinander (r.)

2022: »Mama, puste mal!« Sylvia Hermsdorf und Nico Lenk essen mit Clara zu Hause Abendbrot. Hinter der Familie liegen viele bange Monate (u.)



der Rollkoffer abgeklemmt werden, der Brustkorb geöffnet, die Kanülen entnommen und der Herzmuskel wieder vernäht werden. Niemals würde Katharina Schmitt diese Operation veranlassen, ohne sich vollkommen sicher zu sein.

An einem Nachmittag Ende Oktober füllt sich Claras kleines Zimmer. Drei Ärzte kommen herein, zwei Techniker klappen einen Laptop auf. Dann schiebt Katharina Schmitt eine Maschine neben das Bett, ein Ultraschallgerät für das Herz. »Die größte, die wir haben«, sagt sie zu Clara, »unser Rolls-Royce.« Sylvia Hermsdorf sitzt neben dem Bett und hält die rechte Hand ihrer Tochter.

Ein Kunstherz anzuhalten, wird die Oberärztin nachher sagen, sei immer ein Risiko. Aber nur so könne sie das untersuchen: ob das echte Herz sich erholt habe, ob es wieder aus eigener Kraft arbeiten kann. Bevor es losgeht, bekommt Schnatter ihre Untersuchung. Die Oberärztin reicht Clara eine Tube mit Gel, und Clara greift nach dem Ultraschallkopf. Sie schmiert Gel auf ihre Plüschtente. »Ich brauche, glaube ich, noch mehr Glibber«, meint Clara.

Das Gemurmel der Ärzte verstummt

Schließlich drückt einer der Techniker am Bildschirm einen Knopf, und das Gemurmel der Ärzte verstummt. Langsam fährt das Kunstherz herunter. Auf der linken Seite nur noch fünfzig Schläge, auf der rechten vierzig. Auf dem Monitor des Echokardiografiegeräts zeichnet der Blutfluss durch Claras Herz blaue, grüne, rote Kurven.

DIE ÄRZTE STELLEN CLARA MIT EINEM SPENDERHERZ EINE GUTE PROGNOSSE AUS. DOCH GEFAHREN BLEIBEN

»Wir sind jetzt bei zwei Minuten 45 Sekunden«, ruft jemand in den Raum.

Schließlich, um 13.18 Uhr, stellen die Techniker die Pumpe vollständig ab. Das Kunstherz ruht.

Gespanntes Warten. Plötzlich, in die Stille hinein, sagt Clara: »So was hat der Doktor ja noch nie gemacht.«

5 Minuten schlägt ihr Herz allein, 10 Minuten, am Ende sind es 21 Minuten.

Knapp sei es gewesen, sagt die Oberärztin später am Telefon. Sechs wichtige Kriterien müssten erfüllt sein, bevor ein Kunstherz ausgebaut werden könne. Die Herzfrequenz ist das wichtigste Kriterium. Bei Clara pendelt sie sich stabil um hundert Schläge pro Minute ein, das stimmt zuversichtlich. Sie erfüllt auch die anderen Werte: Ejektionsfraktion, Herzzeitvolumen, enddiastolischer Durchmesser. Zur Mitralklappenundichtigkeit notieren die Ärzte in ihrer Patientenakte: »gering«.

Wenn bloß die Herzscheidewand nicht wäre, sagt Katharina Schmitt, jene feine Trennung zwischen den Herzkammern. Aus der Patientenakte: »Septum zeigt eingeschränkte Beweglichkeit.«

Das verflixte Septum! Clara, vermutet Schmitt, könnte Wochen, vielleicht Monate ohne Kunstherz überleben. Aber die Gefahr einer erneuten Herzschwäche ist zu groß. Im Dezember entscheiden sich die Ärzte gegen einen Ausbau. Die Mutter: gefasst. Es sei ja bloß ein Rückschlag von so vielen, sagt sie am Telefon.

Das Wunder am Herzzentrum, dieses Mal bleibt es noch aus.

Dezember und Januar und Februar kommen, Monate hin zu einem neuen Normal. Nico Lenk verbringt nun jeden Monat eine ganze Woche im Herzzentrum, meist zusammen mit den Großeltern. Sylvia Hermsdorf arbeitet wieder, ein paar Stunden in der Woche und eine ganze Woche im Monat. »Klinikfrei« ist ihr Wort dafür. Wenn der Laptop hochfahre, sei sie glücklich, sagt sie. Clara trifft sich fast jeden Morgen mit Daniela Wenzel, der Erzieherin, im Spieleparadies, wo auch eine Küche mit Herd, Spüle und Spülmaschine steht. Zum Frühstück braten sie Spiegelei, und vor Weihnachten stechen sie Plätzchen aus. Manchmal backen die Kinder mit der Erzieherin gemeinsam Pizza, dann rollt Clara mit einer Teigrolle über den Pizzaboden und verteilt Tomatensauce darauf. Mit dem Finger schiebt sie Salamischeiben an die richtigen Stellen. Wenzel erzählt der erstaunten Mutter, welches neue Wort ihre Tochter kürzlich gelernt habe: »Pfannenwender.«

Ebenfalls seit Dezember umfasst die Liste der Stiftung Eurotransplant einen weiteren Eintrag. Gesucht wird ein Herz. Die Spenderin darf zwischen 17 und 40 Kilogramm wiegen, 108 bis 150 Zentimeter groß sein. Blutgruppe der Empfängerin: A positiv. Problematische Antikörper: keine. Claras Eintrag erhält, wie der jedes Kindes, den Status höchste Priorität.

Jeder Keim kann zur Gefahr werden

Die Ärzte stellen Clara eine gute Prognose aus; mit einer Spende könnte sie ihre Einschulung erleben. Doch die Eltern wissen, dass ein Kind nach einer Transplantation mit vielen Einschränkungen lebt: Jeder Keim von einem Küchenbrett, jedes gut gemeinte Glas Cola auf einem Kindergeburtstag kann zu einer Gefahr werden. Sie wissen auch, dass ein Spenderherz mitwächst, aber kaum ein ganzes Leben hält; irgendwann muss Clara wieder transplantiert werden. Und sie kennen die Zahlen, wonach ungefähr jedes zehnte Kind das erste Jahr nach der Transplantation nicht überlebt.

Düstere Gedanken, nur schwer zu vertreiben. »Dass wir Clara verlieren, auf diesem Szenario denken wir nicht herum«, sagt Nico Lenk und tut es doch. Er fragt sich, wie das wäre, nur noch Sylvia und er. Worüber man abends reden würde. Nico Lenk sagt, es mache ihm keine Angst, dass sie lange auf ein Herz warten müssten. »Meine Angst ist, dass es kein gutes Ende nimmt.«

Die Wartezeit endet im Mai des vorvergangenen Jahres, neun Monate nach Claras Einlieferung. Um 23.17 Uhr erreicht Sylvia

Hermsdorf ein Anruf auf dem Handy; die Uhrzeit werde sie nicht vergessen, sagt sie. Gute Neuigkeiten, ein Herz sei gefunden. Wieder wird Claras Brustkorb geöffnet, wird das Kunstherz ausgebaut und das Spenderherz eingesetzt. Die Operation dauert den gesamten Samstag.

Von wem das neue Herz stammt, das erfahren die Eltern nicht. Es kommt, nur so viel ist gewiss, von einem Kind oder einem Jugendlichen, bei dem der unumkehrbare Ausfall der Hirnfunktion eingetreten ist, nach einem Unfall beispielsweise oder einem Herzstillstand. Die Spende erfolgt anonym, die Familien sollen sich nicht begegnen. Mehrere Wochen liegt Clara nach der Operation in einem Isolierzimmer, bloß keinen Erreger einfangen. Dann darf sie nach Hause. Sylvia Hermsdorf ist voller Dankbarkeit: »Wenn Clara lacht oder am Klettergerüst hängt, denke ich manchmal: Jetzt müsstest du die Spenderfamilie sie sehen.«

Clara feiert den ersten »Spenderherz-Geburtstag«, sie gewinnt immer mehr an Kraft. Die Erinnerungen an das Krankenhaus verbllassen. Und doch bleibt das Leben für ihre Eltern nun eine ständige Abwägung. Welches Risiko können sie eingehen? Eine Geburtstagsfeier mit anderen Kindern in einer Turnhalle? Urlaub im Hotel? Die Rückkehr in den Kindergarten?

Sylvia Hermsdorf sagt, ihr Mann und sie seien bei diesen Entscheidungen ein gutes Duo. Sie eher die Vorsichtige, die Mähnerin. »Es geht um Leben und Tod«, sagt sie.

Ihr Mann erwidere daraufhin dann: »Geht es nicht vor allem ums Leben?« *



Hilf vernachlässigten Kindern, deren Leid niemand sieht.

Alle 13 Minuten muss ein Kind in Deutschland zum Schutz aus seiner Familie genommen werden.

[Jetzt spenden](#)



Erfahre mehr unter
sos-kinderdorf.de

“ Lesen Sie sich gesund!
Ihr Eckart von Hirschhausen ”



6 AUSGABEN PORTOFREI FÜR 41,40 €

PLUS PRÄMIE ZUR WAHL

AUCH ZUM VERSCHENKEN



IHR RATGEBER-MAGAZIN MIT FACHWISSEN
ZU GESUNDHEIT UND NATUR VERPACKT MIT
HUMOR UND UNTERHALTUNG

JETZT BESTELLEN UNTER:

WWW.STERN.DE/GESUND-ABO
040 / 55 55 78 00

Bei telefonischer Bestellung bitte immer die Bestellnummer angeben: selbst lesen 208 5520,
verschenken 208 5566. Anbieter des Abonnements ist Grüner + Jahr Deutschland GmbH.
Belieferung, Belebung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH
als leistenden Unternehmer.

**6 AUSGABEN
+ PRÄMIE
ZUR WAHL**



1.

1. CD „ENDLICH“ VON HIRSCHHAUSEN

1,- € ZUZAHLUNG

2. SPEZIAL AUSGABE „ERNÄHRUNG“

OHNE ZUZAHLUNG



2.

ODER COUPON AUFZÜLLEN UND SENDEN AN **STERN-KUNDENSERVICE, 20080 HAMBURG** ODER PER MAIL AN **KUNDENSERVICE@DPV.DE**



JA, ICH MÖCHTE HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN:

SELBST LESEN BESTELL-NR. 208 5526

VERSCHEHEN BESTELL-NR. 208 5566

Senden Sie mir bzw. der/dem Beschenkten HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN ab der nächsterreichbaren Ausgabe fortlaufend zum Preis von zzt. nur 6,90 € pro Ausgabe. Die Mindestlaufzeit des Abonnements beträgt 6 Ausgaben zum Preis von 41,40 € (ggf. zzgl. einmaliger Zuzahlung für die Prämie). Die Abrechnung erfolgt im Voraus. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Meine Prämie erhalte ich nach Zahlungseingang. Im Rahmen des Abonnements beziehe ich eventuell erscheinende Sonderhefte ebenfalls zum Preis von zzt. 6,90 € pro Ausgabe. Ich kann jederzeit mit einem Monat Vorlauf kündigen, frühestens zum Ende der Mindestlaufzeit. Im Voraus zu viel gezahlte Beträge erhalte ich zurück. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Versand. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und nur, solange der Vorrat reicht. Auslandsangebote auf Anfrage.

MEINE PERSÖNLICHEN ANGABEN:
(BITTE UNBEDINGT AUFZÜLLEN)

ICH VERSCHEHEN AN:
(NUR AUFZÜLLEN, WENN SIE HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN VERSCHENKEN MÖCHTEN)

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße, Nummer _____ PLZ _____ Wohnort _____

Straße, Nummer _____ PLZ _____ Wohnort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Die Belieferung soll frühestens ab dem _____ beginnen. (Optional)

ALS PRÄMIE WÄHLE ICH:
(BITTE NUR EIN KREUZ SETZEN)

ICH ZAHLE BEQUEM PER BANKENKZUG:
(ZZT. 41,40 € FÜR 6 AUSGABEN, GGF. ZZGL. EINMALIGER ZUZAHLUNG FÜR DIE PRÄMIE)

1. CD „ENDLICH“ VON HIRSCHHAUSEN, 1,- € Zuzahlung
 2. SPEZIAL-AUSGABE „ERNÄHRUNG“, ohne Zuzahlung

IBAN _____ BIC _____

JA, ich bin damit einverstanden, dass HIRSCHHAUSENS STERN GESUND LEBEN und die Gruner + Jahr Deutschland GmbH mich zu ihren Medienangeboten (Print/Digital), Gewinnspielen, Leserrieben, Veranstaltungen sowie zu Marktforschungszwecken per E-Mail und Telefon ansprechen und informieren unter Verwendung der zu mir erhobenen Daten. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Bankinstitut: _____ Ich zahle per Rechnung.
SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE77ZZZ000000004985, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Widerrufsrecht: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a §1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: STERN-Kundenservice, 20080 Hamburg, Telefon: 040-5555 78 00, E-Mail: kundenservice@dpv.de

Datum _____ Unterschrift _____



Holunderbeersaft bei grippalem Infekt

Über die zahlreichen Farbstoffe und Vitamine der dunkelroten Beeren – und ihre Wirkungen auf Immunsystem, Magen-Darm-Trakt und obere Atemwege



Holunderbeersaft selbst machen oder kaufen. ½ Tasse ungesüßten Holunderbeersaft mit ½ Tasse nicht mehr kochendem, etwas abgekühltem Wasser oder mit Früchtetee mischen. Nach Belieben mit Honig süßen, schluckweise trinken, täglich ein bis zwei Tassen.
Achtung: Rohe Holunderbeeren sind giftig!

DOSIS UND WIRKUNG

Die Tradition: Holunderbeeren wurden, wie auch andere rote und dunkelrote Pflanzen, etwa blaue Trauben oder Rote Bete, in der traditionellen Heilkunde dem Blut zugeordnet und zur »Blutstärkung« eingesetzt. Man dachte in Analogien von Form und Farbe der Heilpflanze, wenn es um ihren Einsatz ging. Zudem wurden sie bei Infekten und Nervenschmerzen (Neuralgien) gegeben.

Das sagt die Wissenschaft: Wichtige Inhaltsstoffe in den Holunderbeeren (*Sambuci fructus*) sind die dunkelroten Farbstoffe (Anthocyane), daneben gelbe Farbstoffe (Flavonoide), Vitamine (vor allem die B-Vitamine Niacin, Vitamin B₁, B₂ und Vitamin C), Mineralstoffe und ätherisches Öl. Anthocyane wirken antioxidativ – sie dienen dem Zellschutz. In der neueren pflanzenheilkundlichen Literatur

werden Holunderbeeren als mild abführend, immunstimulierend und antiviral beschrieben. Nahrungsergänzungsmittel aus Holunderbeeren, so eine Übersichtsarbeit von 2018, können Symptome der oberen Atemwege infolge viraler Infekte lindern, wenn auch nicht signifikant. Flüssiger Holunderbeerextrakt erwies sich in einem Laborversuch als antimikrobiell. *

ANNETTE KERCKHOFF



DAS PLUS GESUNDHEIT² NACH DEM VORBILD DER NATUR

Mehr Energie¹ fürs Leben

Sich schlapp fühlen, müde und energielos sein – das kennen wir alle von Zeit zu Zeit. Oft ist das ein Zeichen dafür, dass dem Körper etwas fehlt. Neben Schlaf und Entspannung kann auch die Ernährung eine Rolle spielen. Deshalb ist bei Müdigkeit und Erschöpfung die richtige Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen (Vitamine und Spurenelemente)¹ der erste Schritt in Richtung zu neuer Kraft. Damit Sie wieder voller Lebensfreude und Energie im Leben stehen!

Mikronährstoffe sind Teamplayer

„Mikronährstoffe arbeiten Hand in Hand.“ weiß Mikronährstoffexperte und Fachbuchautor Uwe Gröber. „Ich empfehle jedem täglich eine möglichst vielfältige Versorgung mit allen Vitaminen und Spurenelementen“. Zur Verringerung von Müdigkeit tragen insbesondere Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin und die Vitamine C, B2, B12 und B6 bei.

LaVita: Ganzheitliche Optimierung der Ernährung

Viele Experten empfehlen das flüssige Mikronährstoffkonzentrat LaVita. Das

Produkt des ehemaligen Weltklasse-Eishockeyspielers Gerd Truntschka enthält über 70 natürliche Zutaten, wie Obst, Gemüse, Kräuter und pflanzliche Öle. Diese werden ergänzt mit wertvollen Mikronährstoffen. Statt nur einzelne Stoffe zu supplementieren, sorgt LaVita für eine breite Basisversorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen.

LaVita überzeugt die Fachwelt und Kunden

Das ganzheitliche Produktkonzept hat sich inzwischen seit über 20 Jahren bewährt. Tausende Fachleute haben die Bedeutung des Konzentrats für die Optimierung der Ernährung bereits erkannt. Über 40.000 begeisterte Kundenrückmeldungen zeigen, welchen Wert LaVita für viele Menschen haben kann.

Gut versorgt für 1 € am Tag

LaVita ist ein ergiebiges Konzentrat, der Portionspreis beträgt 1 €. Im Normalfall

Viele Wirkungen, wissenschaftliche Dosierung

Für mehr Energie und weniger Müdigkeit¹, ein stabiles Immunsystem² und mehr Leistungsfähigkeit³.

LaVita vereint alle wichtigen Mikronährstoffe in wissenschaftlicher Dosierung. Eine Studie* hat bewiesen: alle gemessenen Vitaminwerte im Blut verbesserten sich bei täglicher Anwendung von LaVita deutlich.

Alle Wirkungen:
lavita.de/wirkungen



„Ursprünglich hat mir mein Physiotherapeut das Produkt empfohlen, weil ich mich immer mal wieder schlapp¹ gefühlt habe. Inzwischen bin ich seit über 6 Jahren überzeugter LaVita Anwender.“

Marcel Schneider,
derzeit Deutschlands
bester Golfer

Weitere Infos:
www.lavita.de oder
+49 (0)871 / 972 170

genügt eine Portion am Tag. LaVita ist ein Naturprodukt – ohne Konservierungs- oder andere Zusatzstoffe. Das Frischeprodukt wird in Deutschland hergestellt und ist nur beim Hersteller direkt erhältlich.

¹ Energie: LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen.

² Immunsystem: LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen. ³ Leistungsfähigkeit: Niacin, Vitamin B2, Vitamin B1, Vitamin B12, Pantotheninsäure und Vitamin B6 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

*Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347, Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien.

Leben mit Krankheit

Die Wissenschaft tut sich schwer mit der Frage
nach dem lebenswerten Leben.
Die Philosophin Barbara Schmitz fand
eine Antwort darauf –
in ihrer eigenen Familiengeschichte

von BARBARA SCHMITZ; ILLUSTRATION: KATRIN FUNCKE



Im Sommer 1999 wurde meine Tochter Carlotta geboren. Da die Geburt ein Kaiserschnitt war und sechs Wochen vor Termin stattfand, sah ich mein Kind erst einen Tag später auf der Intensivstation. Als die Schwester den winzigen Fäustling auszog, den Carlotta trug, damit sie sich keine Kabel ausriß, kam zum Vorschein, wovon man mir schon erzählt hatte, was ich aber kaum hatte glauben können: Meine Tochter hatte zwölf Finger.

So begann mein Leben mit einem Kind, das ein ganz besonderes Kind ist. Ich ahnte damals noch nicht, dass Carlotta ein seltenes genetisches Syndrom hat und dass ich ein Kind hatte, das als »geistig behindert« gelten würde. Ich ahnte auch nicht, was das für mein Leben bedeuten würde, wie es mein Denken, meine Haltung dem Leben gegenüber verändern würde. Und ich ahnte ebenso wenig, welch unglaubliches Glück das Leben mit Carlotta für mich bereithalten sollte.

Einige Jahre später, im Frühling 2007, starb meine Schwester Ulla. Sie war Krankenpflegerin in einem Hamburger Spezialkrankenhaus gewesen und hatte einen Sohn, mit dem sie gerade die Mühen der Pubertät durchgestanden hatte. Ihr Freundeskreis war dank ihrer mitfühlenden, humorvollen und warmherzigen Ausstrahlung groß, ihr Leben schien so reich. Unsere Beziehung war eng, wir hatten einander bei allen Wechselfällen des Lebens begleitet und waren einander Ratgeber und Stütze gewesen. In einer Aprilnacht nahm sie sich das Leben. Sie war damals 37 Jahre alt.

An diese beiden Erfahrungen – mein glückliches Leben mit Carlotta und der traurige Abschied von Ulla – habe ich gedacht, als ich vor ein paar Jahren gefragt wurde, einen philosophischen Vortrag zum

Thema »Was ist ein lebenswertes Leben?« zu halten. Es hat mich verwirrt und bestürzt, dass wir in einer Welt leben, in der einerseits Menschen wie Carlotta um ihr Recht auf ein lebenswertes Leben kämpfen müssen und andererseits Menschen wie Ulla ihr Leben nicht mehr als lebenswert ansehen. Seither steht diese Frage im Zentrum meiner Forschung.

Die Philosophie und das lebenswerte Leben

Die Frage »Was ist ein lebenswertes Leben?« ist eine, die sich wohl jedem Menschen im Laufe seines Lebens stellt. Sie kann am Anfang des Lebens auftauchen, wenn Eltern ein Kind mit Behinderung bekommen, sie kann in der Mitte des Lebens eine Rolle spielen, wenn man an einer schweren Krankheit erkrankt, oder sie kann am Ende eines Lebens als Herausforderung stehen, wenn man von Demenz betroffen ist. Es ist eine menschliche Grundfrage. Menschen wollen ihr Leben nicht nur leben, sondern auch bewerten.

Angesichts dieser Bedeutung im menschlichen Leben ist es erstaunlich, dass über das lebenswerte Leben in der Philosophie nur selten nachgedacht wird. Der Grund dafür scheint mir darin zu liegen, dass die Nationalsozialisten den Begriff »lebensunwertes Leben« im Zuge der grausamen Ermordung Hunderttausender Patientinnen und Patienten von Heil- und Pflegeanstalten benutzten. Wer von einem lebensunwerten Leben sprach, fand darin eine Lizenz zum Töten. Manche Philosophen ziehen daraus den Schluss, dass man besser gar nicht mehr über das lebenswerte Leben sprechen sollte.

Doch dies greift zu kurz, wie mir bei einem Besuch in einer Institution für Menschen mit Behinderungen klar wurde. In dieser Institution leben Menschen, die meist weder laufen noch selbst-



Dr. Barbara Schmitz
ist habilitierte Philosophin, Lehrbeauftragte und Gymnasiallehrerin. Sie forschte und lehrte unter anderem an den Universitäten Oxford, Freiburg und Princeton und ist Privatdozentin an der Universität Basel. Ihr Buch steht auf der Shortlist des renommierten »Tractatus«-Essaypreises



Die andere Sicht: Ein Leben mit Krankheit oder Behinderung kann reich sein

ständig essen können. Viele können ihre Motorik nicht willentlich beeinflussen, fast alle können nicht verbal kommunizieren. Die Leiterin erzählte mir, dass sie immer wieder erlebe, dass Besucher beim Anblick der Menschen mit multiplen Behinderungen zu ihr – meist leise – sagten: »Aber das Leben dieser Menschen ist doch nicht lebenswert.« Ich traf dort Tim Steiner, einen 20-jährigen Mann mit Muskeldystrophie vom Typ Duchenne. Er kann nur zwei Finger bewegen, sitzt im Rollstuhl und wird durch eine Magensonde ernährt. Er weiß, dass er in absehbarer Zukunft ein Beatmungsgerät brauchen wird. Als ich ihm erklärte, ich wolle etwas über das lebenswerte Leben schreiben, sah er mich nur an und sagte: »Ich lebe gerne.«

Hier zeigt sich ein Unterschied in der Innen- und der Außensicht auf das lebenswerte Leben. Während ein Leben aus der Außensicht als schlecht und unglücklich eingeschätzt wird, wird es aus der In-

nensicht als reich, glücklich und ohne Zweifel lebenswert beurteilt. Dieser Unterschied, der durch viele empirische Studien zu Behinderung bestätigt wurde, ist von ganz zentraler Bedeutung, um das lebenswerte Leben zu verstehen. Er zeigt uns nämlich, dass wir keine Urteile aus der Außenperspektive vornehmen sollten, dass diese Urteile gefährlich sein können, auch wenn sie aus Mitleid geschehen. Aus der Außenperspektive kommt es zu Fehlurteilen, die auf irreführenden Bildern von Behinderung beruhen. Mit solch gesellschaftlich geprägten Bildern werden Betroffene von Behinderung und schwerer Krankheit jedoch oftmals konfrontiert, was sehr verletzend sein kann.

Das hat auch die israelisch-britische Philosophin Havi Carel anschaulich beschrieben. Im Alter von 35 Jahren bekam sie die niederschmetternde Nachricht, dass sie an Lymphangioleiomyomatose leide. Als der Arzt die Diagnose stellte, ließ er sie ➤

Urteile aus der Außenperspektive können gefährlich sein, auch wenn sie aus Mitleid geschehen



Sinn im Leben finden: Familie, Beruf, Natur oder Tiere –
vieles kann uns erfüllen

In unserer Leistungsgesellschaft ist Krankheit mit einem Makel behaftet

selbst nachlesen, was dieses komplizierte Wort bedeutet: verminderte Lungenfunktion, chronischer Sauerstoffmangel, verkürzte Lebenserwartung. Carel beschreibt, wie die nächsten Wochen geprägt waren von Wut, Angst und Trauer. Doch nicht nur das. Sie wurde auch mit einer Außenwelt konfrontiert, die ihr den Umgang mit der Krankheit zusätzlich schwer machte: Bei einer Untersuchung im Krankenhaus, als sie nach einer schlechten Nachricht die Tränen nicht zurückhalten konnte, holte die anwesende Pflegerin ausdruckslos ein Taschentuch und sagte kein Wort. Diese empathielose Reaktion verletzte Havi Carel ebenso sehr wie der Taxifahrer, der beim Anblick ihrer Sauerstoffflaschen ausrief: »If I had to live like you, I would kill myself.«

In unserer Leistungsgesellschaft ist Krankheit mit einem Makel behaftet. Man kann nicht mehr arbeiten, man ist ausgeschlossen vom Spiel um Leistung und Erfolg. Krankheit wird – mehr oder

minder bewusst und explizit – an Versagen gekoppelt. Besonders stigmatisierende Vorstellungen betreffen einzelne Krankheiten, wie zum Beispiel Krebs.

Krankheit nicht als Niederlage deuten

Diese abwertenden Bilder bestimmen dann das Erleben des kranken Menschen, sodass er – wie Havi Carel beschreibt – seinen Körper oft mit Ekel und Entfremdung erlebt und es schwer sein kann, in dieser Situation zu einem lebenswerten Leben zu finden. Hilfreich ist es daher, andere Vorstellungen von Krankheit und Behinderung zu entwerfen, die zeigen, warum diese einem lebenswerten Leben nicht im Weg stehen müssen.

Ein Modell dafür bietet die Salutogenese – also die Idee von der Entstehung von Gesundheit – von Aaron Antonovsky, der eine Untersuchung zu Frauen in der Menopause durchführte. Eine Grup-

pe dieser Frauen hatte einige Jahre in Konzentrationslagern zugebracht. Antonovsky ging davon aus, dass diese Frauen aufgrund ihrer schweren Vergangenheit eine schlechtere Gesundheit und mehr Probleme mit den Wechseljahren hätten. Doch als er die Studie auswertete, war er überrascht, dass 30 Prozent der KZ-Überlebenden ihren eigenen Gesundheitszustand, physisch wie psychisch, als gut bewerteten. Er fragte sich, was diesen Frauen trotz der sehr schwierigen Lebensbedingungen von zwei Kriegen, Gefangenschaft, Qualen und Flucht geholfen haben musste, ihre Gesundheit zu erhalten.

Bei der Untersuchung dieser Frage fing Antonovsky an, Gesundheit und Krankheit als ein Kontinuum zu betrachten, als einen Balanceprozess: Jeder Mensch hat kranke und gesunde Anteile, die miteinander vermischt sind. Im Leben stoßen wir unweigerlich auf Widrigkeiten, die bewältigt werden müssen. Gesundheit findet sich in diesem Wechselspiel zwischen individueller Person und Umwelt. Eine Krankheit steht somit nicht abgetrennt und separat, sondern ist Teil der Geschichte eines Menschen. Sie ist auch nicht einfach als Defizit, als Übel, als Niederlage oder Versagen zu deuten. Krankheiten sind ein Teil jedes menschlichen Lebens, mit dem man produktiv umgehen kann.

Dabei spielt die Frage des Sinns eine wichtige Rolle, denn wer sein Leben als sinnlos beurteilt, wird auch Mühe haben, ihm einen Lebenswert zuschreiben. Kann es aber einen Sinn im Leben trotz Krankheit geben? Bei der Frage nach dem Sinn kann man zunächst unterscheiden, ob man über *den* Sinn des Lebens spricht oder den Sinn *im* Leben meint. Im ersten Fall würde man fragen, warum etwas überhaupt existiert: Man fragt nach dem Sinn des Lebens, der Welt, des Universums schlechthin. Die zweite ist bescheidener: Sie fragt nach dem Sinn, den Menschen in ihrem Leben für sich finden, nach dem Sinn eines persönlichen Lebens. Die erste Frage wird oft von der Religion beantwortet. Ist man nicht religiös, kann man immer noch die zweite Frage stellen.

Wird ein solcher Sinn gefunden wie ein Schlüssel, den man verlegt hat? Wird er erkannt und eingesehen? Oder wird er erfunden, so wie man ein Kunstwerk schafft? Ist er somit völlig offen, wird frei entworfen? In der Philosophie gibt es verschiedene Ansätze, die den Sinn mal eher objektiv, mal eher subjektiv verstehen. Wichtig scheint mir, dass wir das menschliche Leben nicht einfach als Behälter oder Container des Sinns verstehen, sondern dass wir eher davon ausgehen, dass wir in dem, was wir tun, und in dem, wie wir leben, Sinn erfahren können. Der Psychologe Viktor Frankl überlebte mehrere Jahre in Konzentrationslagern. Er betonte, dass ein Sinn im Leben Menschen die Kraft geben kann, auch schwerste Erfahrungen durchzustehen, und verstand Sinn als situative und individuelle Aufgabe: An uns werden im Laufe des Lebens verschiedene Möglichkeiten in

unterschiedlichen Situationen herangetragen, die wir selbst mit Sinn füllen können. Da diese Aufgaben gewissermaßen vom Leben selbst gestellt werden, wird Sinn einerseits vorgefunden, andererseits aber auch individuell ausgestaltet. In einem solchen Verständnis kann Krankheit und Behinderung eine besondere Bedeutung für die Lebensgeschichte zukommen.

Betroffene erzählen oft davon, dass ihnen gerade ihre Krankheit oder Behinderung die Augen geöffnet und ihr Leben dann sogar eine Wendung zum Guten genommen habe. Dabei muss nicht geleugnet werden, dass dies mit vielen schweren Erfahrungen einhergeht, dass Schmerzen, Trauer, Verlust und Angst Teil des Weges sind. Doch gibt es für diese Erfahrungen einen stimmigen Platz im Leben, und sie werden als Aufgabe verstanden, neue Werte, eine neue Sicht auf die Welt zu gewinnen. Wir müssen darum den Menschen, die von Beeinträchtigungen oder Krankheiten betroffen sind, besonders gut zuhören.

»Mama, warum willst du leben?«

So erging es mir mit meiner Tochter Carlotta. Sie ist heute 23 Jahre alt, arbeitet in einer Küche, liebt Tiere und tanzt gern. Ich habe viel von ihr und ihrer Sicht auf die Welt lernen dürfen. Ein Gespräch, das wir kurz nach dem Tod meiner Schwester führten, ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Ich versuchte zu erklären, dass Ulla gestorben war: »Weißt du, Carlotta, Ulla wollte nicht mehr leben.« Sie sah mich groß und fragend an, sie dachte nach. Dann antwortete sie ernst: »Aber, Mama, du und ich, wir wollen leben.« – »Ja«, sagte ich, »du und ich, wir wollen leben.«

Ihr Gesicht wurde ein wenig angestrengt, sie schwieg, und nach einer Pause sah sie mich direkt an. »Mama«, sagte sie, »Mama, warum willst du leben?« Sie hatte gerade erst gelernt, nach dem »Warum« von etwas zu fragen, und nun stellte sie die Frage aller Fragen. Ich antwortete spontan, ohne nachzudenken: »Weil ich mit dir zusammen sein will.« Sie antwortete schnell und triumphierend: »Und ich will leben, weil ich die Pferde sehen will.« Ihre eigene Antwort erfüllte sie mit Freude, sie lachte und fragte dann gleich weiter: »Und warum willst du noch leben?« – »Nun«, überlegte ich, »weil ich in den Bergen wandern gehen kann.« Sie selbst antwortete: »Und ich will leben, weil ich die Tiere im Zoo streicheln will.« Dann fuhr sie gleich wieder fort: »Und warum willst du noch leben?«

Es war wie ein Spiel, in dem wir immer neue Gründe für das Leben fanden: die Familie und die Schule, den Frühling und den Schnee, die Ponys und die Hunde, die Freundinnen und die Kuscheltiere, den Sonnenaufgang und die Sterne.

Es ist zwar nicht möglich, auf eine einfache Formel zu bringen, was das Leben sinnvoll und lebenswert macht. Aber in diesem Gespräch zeigt sich ein Zugang zum Leben, den ich gern weitergeben möchte. *



»Eins meiner Lieblingslieder von John Denver ist ›I Want to Live‹. Einmal vor dem Lesen des Essays hören, bitte – und danach. Mit Tanzen!«



Dieser Essay ist ein bearbeiteter Auszug aus dem Buch:
»Was ist ein lebenswertes Leben? Philosophische und biographische Zugänge« von Barbara Schmitz. Reclam Denkraum, 192 S., 16 Euro

Das Baden und Schwimmen in winterlichen Gewässern gilt als Trend. Weltweit lockt



Im Gänsemarsch über eisigen Grund:
Der New Yorker »Coney Island Polar Bear Club« trifft sich von
November bis April sonntags, um in den Atlantik zu hüpfen

FOTOGRAFIE

Die Eisheilenden

das kalte Nass abgehärtete Fröstel-Enthusiasten an. Aber ist das auch gesund?

VON ANDREAS BEERLAGE







An der Südküste Englands
steigt eine Gruppe
Schwimmerinnen bei
Sonnenaufgang und
Eiseskälte ins Meer.
Dafür im Dunkeln
aufzustehen stärke
die eigene
Widerstandsfähigkeit
zusätzlich, sagt eine
von ihnen

*Luft: minus drei Grad,
Wasser: gerade mal fünf Grad.
Die schwimmen, die Briten!*

Fußwarm: Winterbad-Geübte bringen eine Matte zum Umkleiden mit, wahre Kenner – wie diese Münchner Schwimmlehrerin an der Isar – ein molliges Fell



FOTOS: CATHERINA HESS/PICTURE ALLIANCE/SZ.PHOTO; ENVER HIRSOGLU; HELMUT FOHRER/PICTURE ALLIANCE

*»Sisu« nennen es die Finnen und meinen
damit: Mumm und Willensstärke –
Grundvoraussetzungen fürs Baden im Winter*

Mutiges Trio: Auf
der finnischen
Schäreninsel
Ruissalo freuen
sich drei
Entschlossene
auf ein eisfreies
Stück Ostsee







*Ein freigemeißeltes Oval plus
Schwimmbadleiter: So wird der
zugesfrorene Fluss zum Outdoor-Pool*

Bis zu minus 30 Grad kalt
kann es in der
Inneren Mongolei werden.
Eisschwimmer Yan
Xiangbin zieht hier
täglich seine Bahnen
im Fluss Yimin



An der Südküste Englands liegt eine Winterschwimmerin in der eisigen Brandung (1.)

Am Heiligen See bei Potsdam vergnügt sich eine Badende neben Spaziergängern, die auf dem Eis laufen (Mitte)



An einem Dezembernachmittag vor zwei Jahren blitzt Blaulicht in den Boberger Dünern. Die sanlige Heide im Osten Hamburgs liegt unter einem weißen Schleier, ein Rettungswagen fährt durch die Schneeflocken langsam über einen Feldweg. Das Fahrzeug hält, die Scheibe senkt sich. »Wo geht es hier zum See?«, fragt der Mann hinterm Steuer den Schreiber dieses Artikels. Im selben Moment kommt eine Durchsage über Funk: »Fehlalarm, die Dame ist als Eisschwimmerin bekannt.« Der Fahrer schüttelt lächelnd den Kopf, löscht das Blaulicht, wendet den Wagen und fährt zurück zur Einsatzzentrale. Spaziergänger hatten eine Frau im See beobachtet und einen Notfall vermutet.

Dabei verfolgte sie vermutlich, wie inzwischen eine steigende Zahl von Menschen hierzulande, einen besonderen Plan: gesünder leben unter Mit hilfe von Kälte. Schon die alten Germanen sollen ihre Neugeborenen ins kalte Nass gedippt haben, um sie abzuhärten. Und Hippokrates soll bereits mit kaltem Wasser Leiden bekämpft haben. Goethe wird nachgesagt, er habe das Eis der Ilm bei Weimar auf gehackt, um mit Freunden im Fluss zu baden. Der spätere Fußballweltmeister Per Mertesacker wollte sich nach dem WM-Achtelfinale 2014, generiert von Reporterfragen zu spielerischen Mängeln, »drei Tage in die Eistonne« legen. In Deutschland war Winterbaden zu DDR-Zeiten eine Tradition der sozialistischen Bruderstaaten, die man hochhielt. Aus dieser Zeit haben sich in Berlin, Leipzig, Cottbus und Bernau bis heute Gruppen gehalten: die Seehunde, Pinguine, Polarfüchse, Eisheiligen.

Eigentlich mögen wir Menschen es ja warm. Trotzdem ist da irgendwas am kalten Nass, das uns fasziniert. Seit ein paar Jahren greift nun ein neuer, eher individueller Winterschwimmertrend um sich. Beobachter der Szene meinen, die Begeisterung sei von der Pandemie getrieben – Freiluft und Freiheit hätten Konjunktur. Harte Zahlen gibt es nicht. Dafür aber eine Menge Heil(s)versprechen:

Die AOK schreibt auf ihrer Homepage von einem »kalten Kick für Sinne«. Die dänische Wissenschaftlerin Susanna Søberg veröffentlichte ein Sachbuch: »Winterschwimmen. Wieso uns kaltes Wasser gesünder und glücklicher macht«. Der Kältereiz gilt in vielen Disziplinen der Naturheilkunde als wirkungsvoll, die Kneipp-Therapie ist wohl das bekannteste Beispiel. Sind die Methoden besonders unsanft, spricht der Volksmund auch von »Rosskur«, nach dem »Grimmschen Wörterbuch« eine »gewagte kur mit ungeheuerlichen mitteln«.

Das Wohlgefühl »Swimmer's High«

Denn das Eintauchen hat seinen Preis, wie die mehrfache Eisschwimmweltmeisterin Julia Wittig, im trockenen Leben Grundschullehrerin, jüngst in einem Interview in der »Süddeutschen Zeitung« beschrieb: »Man geht rein, empfängt den Schmerz.« Ein Gefühl, so heißt es, wie tausend Nadelstiche. Wasser leitet Wärme um ein Vielfaches schneller als Luft ab. Der Kälteschock sorgt dafür, dass von null auf hundert jede Menge los ist in unserem Körper. Der leitet eine interne Rettungsaktion ein, weil im schlimmsten Falle Auskühlung und Herzstillstand drohen. Die Gefäße der äußeren Körperschichten verengen sich blitzartig, um die Kernwärme zu erhalten und Organe zu schützen. Puls und Blutdruck erhöhen sich. Die Muskeln erwärmen durch starkes Zittern den Körper. Zudem können insbesondere Zellen des bei Erwachsenen in geringer Menge vorhandenen braunen Fettgewebes Wärme produzieren. Anschließend kann es zum sogenannten »Swimmer's High« kommen, wie das »British Medical Journal« in einer Fallbeschreibung vermutet: Bei diesem euphorisch stimmenden, dem bekannten »Runner's High« ähnlichen Phänomen schwappt ein Welle von körpereigenen Stoffen los, etwa Beta-Endorphin, Dopamin und Serotonin.



Reiz und Wirkung: Experten vermuten positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System, den Zuckerstoffwechsel und die psychische Gesundheit

Die Gesamtheit dieser kleinen Schockreaktionen führt zur gesundheitsfördernden »Abhärtung«, so die populäre Übereinkunft. Die meisten regelmäßigen Winterschwimmer schwören Stein und Bein, ihr Hobby beuge Erkältungen vor. Manche sehen gar positive Einflüsse auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, die Psyche und bei Rheuma. Und es könnte tatsächlich etwas dran sein: Ein Team der »Arctic University of Norway« hat für das »International Journal of Circumpolar Health« mehr als 100 relevante Studien verglichen und bewertet. Co-Autor Didrik Espeland fasst zusammen: »Viele Studien zeigten signifikante Effekte des Eintauchens ins kalte Wasser auf physiologische und biochemische Parameter.« Diese kurzfristigen Reaktionen könnten langfristig Wirkung zeigen. Immer mehr Forschende gingen daher von positiven gesundheitlichen Effekten aus, so Espeland. Er verweist auf den beobachteten Einfluss aufs Immunsystem, auch auf potenziell vorbeugende Effekte bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und auf die psychische Gesundheit.

Das Autorenteam kritisiert aber, dass viele Studien mit zu wenigen Probanden durchgeführt wurden, um wirklich aussagekräftig zu sein. So ist eine englische Studie zur antidepressiven Wirkung, die oft zitiert wird, mit genau einer Person durchgeführt worden. Beim jetzigen Stand der Forschung sei es außerdem schwer, den Effekt des Winterschwimmens von anderen begleitenden Umständen zu trennen: einem bereits aktiven Lebensstil, dem Beisammensein mit Gleichgesinnten, einem ohnehin guten Umgang mit Stress oder einer positiven Grundeinstellung.

Unklar ist laut dem österreichischen Ableger des Forschungsnetzwerks Cochrane, das die Wirksamkeit von Therapien prüft, auch die Forschungslage für die »Kryotherapie«. Bei der extremsten Form der Kältebehandlung sinkt die Lufttemperatur in der Kryokammer auf minus 110 bis minus 160 Grad Celsius. Das Schockfrosten soll unter anderem Schmerzen lindern, etwa bei Rheuma. Es wird in manchen Rehakliniken eingesetzt. Die Wirkung eines Eisbads nach dem Sport hingegen ist laut Forschung an der Deutschen Sporthochschule in Köln ausreichend belegt: Das Kältebad schränkt den Wassereinstrom in die kleinen Mikrorisse der strapazierten Muskeln ein, was den Muskelkater reduziert, zudem fördert die verstärkte Durchblutung nach der Wiedererwärmung die Heilungsprozesse.

Eine kurze »Dippvisite«

Kurz vor Schluss noch ein Dämpfer: Kaltes Wasser kann auch gefährlich sein. Sogar tödlich. Menschen mit bislang verborgenen Herzfehlern, aber auch mit Herz- und Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes setzen sich bedenklicher Belastung aus, wenn sie einfach losplanschen. Experten raten, vorher bei der Hausärztin oder dem Hausarzt die Risiken abzuklären. »Kalt« beginnt übrigens schon ab 15 Grad. Ab dann heißt es, immer schön sachte loszulegen: erst einmal nur so weit eintauchen, wie man es aushält – und es nicht übertreiben. Eine Minute »Dippvisite« reicht für den Anfang. Untertauchen muss nicht sein, Mütze ist erlaubt. Wer nach ein paar Mal zum Schwimmen übergeht, sollte beachten, dass die Bewegung im Wasser für noch stärkere Auskühlung sorgt. Also auch hier: bitte langsam anfangen und behutsam steigern. ✎

Frieren für die Gesundheit: In einem Rehazentrum im niedersächsischen Bad Eilsen harren Schmerzpatientinnen und -patienten bei bis zu minus 110 Grad Celsius in einer Kältekammer aus



Spaß mit Uhren: hatten Achim Kramer (li.) und Eckart von Hirschhausen beim Interview in Berlin durchaus. Doch vielen bereitet ihr innerer Taktgeber im Alltag eher Stress

GESPRÄCH

»JEDES FÜNFTEN GEN HAT EINEN RHYTHMUS«

Eule? Nein: Lerche! Die innere Uhr spaltet die Gesellschaft: in Frühaufsteher, Langschläfer und gemischte Typen. Doch viele leben komplett am eigenen Rhythmus vorbei. Wie Erbgut und Gehirn uns takten und wie wir besser schlafen, essen und arbeiten könnten, erforscht Chronobiologe Achim Kramer an der Charité

VON ECKART VON HIRSCHHAUSEN;
FOTOS: DOMINIK BUTZMANN



a

Achim Kramer ist Chronobiologe und weiß mehr über meinen Körper als ich. Er hat mich durchschaut, bis in die Wurzel. Bis in die Haarwurzel, um genau zu sein. Ich habe mir zwar kein Bein, aber immerhin ein Haar ausgerissen, um meine innere Uhr besser zu verstehen.

2017 erhielten drei amerikanische Chronobiologen für die Entschlüsselung dieser inneren Uhr den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin. Sie konnten zeigen, dass verschiedene Gene bei Tieren oder Menschen den Takt vorgeben – weshalb zum Beispiel Lebensfunktionen wie Schlaf, Verdauung, Hormonausschüttungen oder Blutdruck einem individuellen Tag-Nacht-Rhythmus folgen.

Ich möchte erst mal nur wissen, was meine innere Uhr mit den Rhythmen meines Lebens, meiner Vorliebe für die Siesta und mit erfolgreichem Intervallfasten zu tun hat. Dafür braucht es mein Haar inklusive Wurzel. Früher galt es als Zeichen höchster romantischer Zuneigung, jemandem eine Locke von sich zu schicken. An Achim Kramers Fachbereich Chronobiologie an der Berliner Charité sieht man das eher nüchtern. Da werden Menschen nach bestimmten Genen in den Zellen der Haarwurzel in Typen eingeteilt: Lerchen, Eulen und Gemischte, die nicht ganz klar in eine der Kategorien fallen.

Etwa zwei Wochen später bekomme ich die Auswertung meiner Haarwurzelanalyse, inklusive umfangreicher Dokumentation und Lebenshilfe. Die bestätigt das genaue Gegenteil meiner bisherigen Lebenspraxis: Ich bin genetisch nämlich ein »moderer Frühtyp«, sollte um 22.15 Uhr also eigentlich im Bett liegen, damit ich bis 6.15 Uhr acht Stunden Schlaf bekomme. Aber meine Live-Auftritte sind bis 22.15 Uhr nicht zu Ende, und direkt danach einzuschlafen, voller Adrenalin, ist undenkbar.

Immerhin steht in meiner Auswertung auch Motivierendes: »Als Frühtyp bist Du morgens früher und schneller wach als die meisten anderen Menschen. Lege komplexe Aufgaben, die Konzentration erfordern, eher in die erste Tageshälfte, denn Deine geistige Leistungsfähigkeit kann in der zweiten Tageshälfte schnell abfallen. Du hast als Frühtyp prinzipiell bessere Voraussetzungen als Spätpaten: Frühe Chronotypen schlafen in der Regel länger und besser, leben gesünder, sind beruflich und finanziell erfolgreicher.« Klingt ein bisschen wie ein Horoskop. Doch im Anhang sind wissenschaftliche Studien aufgelistet.

Ich komme ins Grübeln: Tatsächlich fühle ich mich schon länger etwas müde und schlapp. Deshalb will ich die Tipps der Chronomedizin ernst nehmen. Ich dusche jetzt noch lieber kalt, seit ich weiß, dass äußere Reize meine innere Uhr und das frühe Wachsein unterstützen. Und weil ich keinen



Nicht ganz ausgeschlafen: Nach nur vier Stunden Nachtruhe erschien Eckart (l.), gemäßigter Frühtyp, zum Gespräch mit Achim Kramer auf dem Campus der Charité in Berlin-Mitte. Dank viel frischer Luft nahm das Gespräch dann schnell Fahrt auf

Hund habe, den ich bei Tagesanbruch notdurfte gedrungen Gassi führe, hole ich im Morgengrauen Brötchen. Der innere Bäcker-Wecker dankt.

Was ich mir trotz gegenteiliger Ratschläge nicht nehmen lasse, ist meine Siesta. Aber ich verkürze sie auf zehn Minuten, was ihren Erholungswert erstaunlich wenig beeinträchtigt. Und abends früh zu essen passt mir eh in den Kram: »Spätestens 3,5 Stunden vor dem Schlafengehen sollte die letzte Mahlzeit eingenommen sein. Verdauung erzeugt Wärme. Um in den Ruhemodus zu gelangen, muss der Körper aber abkühlen. Außerdem fängt der Körper mindestens 2,5 Stunden vor dem optimalen Einschlafzeitpunkt an, Melatonin zu produzieren. Eine höhere Konzentration von Melatonin verhindert bei vielen Menschen wiederum die Produktion von Insulin, sodass Blutzucker nur noch schwer abgebaut werden kann und viel eher in Fett umgewan-

ZUR PERSON

Achim Kramer studierte in Berlin Biochemie und Musik, ließ sich zum Klavierlehrer ausbilden. Nach Forschungsaufenthalten in Rom und Harvard kehrte er zurück nach Berlin und ist heute Professor für Chronobiologie am Institut für Medizinische Immunologie der Charité. Mit seinem Team erforscht er molekulare und genetische Grundlagen unserer inneren Rhythmen. So entwickelte er einen Test, der es möglich macht, in einer Blutprobe diejenigen Gene zu bestimmen, die zu einer bestimmten Tageszeit aktiv oder inaktiv sind. Ein weiterer Test basiert auf den Zellen von Haarwurzeln. Ziel ist es zum Beispiel, die Gabe von Medikamenten künftig besser an die biologische Taktung eines Patienten anzupassen.



ILLUSTRATION: GETTY IMAGES



»Es wäre fatal, wenn jedes Gewebestück im Körper seine Arbeit nach seiner eigenen inneren Uhr verrichten würde«

Achim Kramer

delt wird.« So steht es in meiner Analyse. Zumindest bin ich als schlecht synchronisierter Mensch kein Einzelschicksal: Nach einer Studie mit über 50 000 Teilnehmenden leben heute 70 Prozent der Erwachsenen gegen ihre individuelle innere Uhr.

Ich möchte mehr erfahren und treffe mich mit Achim Kramer, Professor für Chronobiologie an der Berliner Charité. Ich wage mich dafür tief in die Höhle der Lerchen und Eulen: in das Cross-Over-Gebäude, ein interdisziplinäres Forschungszentrum auf dem Gelände der alten Charité in Berlin-Mitte. In Achim Kramers Büro steht etwas, was ich noch nie an einem Charité-Arbeitsplatz gesehen habe: ein Klavier. Was hat das mit Chronomedizin zu tun? Statt Worten lässt Achim die Tasten sprechen. Die Welt ist Klang, die Natur voller Rhythmen: Ebbe und Flut, Tag und Nacht, Sommer und Winter. Als Bühnenkünstler kenne ich den alten Gag: »Timing ist keine Stadt in China!« Auch eine Pointe hängt unfassbar stark vom Erzählrhythmus ab. Eine kurze Pause an der richtigen Stelle – und das Publikum lacht synchron. Falsche Taktung – keine Reaktion, peinliche Stille. Doch was auf der Bühne und in der Musik eine so entscheidende Rolle spielt, wurde in der Medizin lange vernachlässigt.



Achim, wann kamst du auf die Idee, dich ganz unserem inneren Timing zu widmen?

Das weiß ich noch wie heute: Ich las morgens in der Zeitung, dass ein Harvard-Forscher ein Uhrgen entdeckt hatte. Das hat mich fasziniert. Ich nahm Kontakt auf, flog nach Boston, und seitdem lässt mich die innere Uhr nicht mehr los.

Wo steckt denn diese berühmte Uhr? Und wozu brauchen wir sie?

Es wäre ja fatal, wenn jedes Gewebestück im Körper seine Arbeit nach seiner eigenen inneren Uhr verrichten würde, ohne sich mit den anderen Körperteilen abzustimmen. Das wäre

so ineffektiv wie eine Rudermannschaft ohne gemeinsamen Taktgeber. Nur wenn alle biochemischen Prozesse wie Zahnräder koordiniert ineinander greifen, funktioniert unser Körper. Diese Aufgabe übernimmt ein gerade mal reiskorngroßes Areal in einem sehr alten Teil unseres Gehirns: der suprachiasmatische Nucleus im Hypothalamus. Wir sagen einfach SCN.

Ich erinnere mich dunkel an die Neuroanatomie im Medizinstudium: Das Chiasma ist die große Kreuzung der beiden Sehnerven der Augen auf dem Weg zur Hirnrinde. Bekommt das SCN-Reiskorn über diese Nerven-Datenautobahn denn mit, ob es draußen gerade hell ist oder dunkel?

Ja, der kleine Kern ist bestens vernetzt. Licht ist einer der wichtigsten äußeren Taktgeber für die innere Uhr. Der SCN besteht aus ungefähr 100 000 Nervenzellen und bekommt von der Netzhaut im Auge über die Sehnerven Informationen zur Helligkeit der Umwelt.

Aber viele von uns arbeiten ständig gegen ihre innere Uhr – gerade diejenigen, die es am besten wissen sollten: Ärztinnen und Ärzte. Ein Kampf, der bei einem Herzinfarkt oder Unfall mitten in der Nacht Leben rettet, aber das eigene Leben belastet. Und auch alle, die im Schichtbetrieb arbeiten, Feuerwehr, Pflegefachkräfte und geschätzt jeder fünfte Arbeitnehmer – die zahlen dafür einen hohen Preis, oder?

Ja, das Risiko für Volkskrankheiten wie Diabetes, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Depressionen und sogar Krebs steigt signifikant, wenn man dauerhaft gegen seine innere Uhr lebt.

Jetzt habe ich ein schlechtes Gewissen. Ausgerechnet zum Interview mit dir habe ich nicht genug geschlafen, weil ich erst um 2.00 Uhr zur Ruhe kam und morgens um 6.23 Uhr den Zug nehmen musste. Was tue ich meinem Körper an?

Erstens schlafst du zu wenig. Das ist schon mal schlecht für die allgemeine Aufmerksamkeit und für die Sicherheit am nächsten Morgen im Verkehr. Und natürlich ist es auch ungünstig, wenn du zu spät schlafst. Das kannst du mal machen an einem Tag oder auch an zwei, ➤



• Typ Lerche •

Wer gut aus dem Bett kommt und sich schon morgens gut konzentrieren kann, gehört vermutlich zum Typ »Lerche«. Diese Menschen bauen allerdings am Nachmittag schneller ab als andere



»Viele von uns arbeiten ständig gegen ihre innere Uhr – gerade diejenigen, die es am besten wissen sollten: Ärztinnen und Ärzte«

Eckart von Hirschhausen

aber wenn man das ständig macht, verkürzt es das Leben.

Wie absurd, weil man ja gerade durch ständiges Wachsein versucht, mehr vom Leben zu haben. Was mir in den letzten Sommern allerdings auch den Schlaf geraubt hat, war die Hitze. Warum schlafen wir so schlecht, wenn der Körper die Wärme nicht loswird?

Die Körperkerntemperatur muss sinken, damit wir gut einschlafen. Am besten schläft man bei 16 bis 18 Grad Raumtemperatur. Aber sogenannte Tropennächte, also Nächte mit mehr als 20 Grad Außentemperatur, gibt es in Städten immer öfter. Studien zeigen, dass bei hoher Umgebungstemperatur das Einschlafen verzögert wird und die Schlafarchitektur gestört ist. Auf gut Deutsch: Wir wachen unausgeruhter auf.

Das passt zu den Statistiken, dass Hitze zu mehr Aggression, mehr Unfällen, mehr Suiziden führt – oder dass sogar, wie neulich erst nachgewiesen wurde, mehr Hassmails geschrieben werden. Stimmt es eigentlich, dass jüngere Menschen Schlaflosigkeit leichter verwinden?

Ja, eindeutig. Eine durchgemachte Nacht macht mir heute mehr aus als noch im Studentenleben. Als Jugendlicher wird man zunächst immer »später«. Ein Kind, bei dem die Pubertät schon eingesetzt hat, zählt eher zu den späten Chronotypen als Gleichaltrige, die noch nicht in der Pubertät sind. So ab Anfang 20 wird man dann langsam wieder »früher«. Das Maximum erreichen Männer etwa mit 21 und Frauen mit 19,5 Jahren. Nach der Menopause nähern sich die Chronotypen von Männern und Frauen dann wieder an.

Werden wir mit dem Alter auch verschlafener? Es gibt doch den alten Sponti-Spruch: »Schlafen kann man noch, wenn man tot ist.«

Schlaf ist überhaupt nichts Langweiliges, das ist ein extrem aktives Programm, was da im Körper abläuft. Viele Dinge wissen wir noch nicht, aber klar ist, dass er wichtig ist für die Gedächtnisbildung und vermutlich auch um bestimmte Abfallstoffe aus dem Gehirn zu spülen. Wir fangen gerade erst an, dieses Wissen medizinisch

zu nutzen: Schmerzen werden über den Tag unterschiedlich wahrgenommen. Bei der rheumatoïden Arthritis etwa schmerzen die Gelenke verstärkt am Morgen. Eine Pille käme dann zu spät, denn die Entzündungsbotenstoffe steigen bereits nachts an. Deshalb haben Forschende hier an der Charité Medikamente entwickelt, die abends eingenommen werden, aber ihre Wirkstoffe erst Stunden später freisetzen.

Der Tag-Nacht-Rhythmus erinnert mich an eine Beobachtung: Viele in Schichtberufen haben auch eine Extra-Schicht um die Hüften. Hängt das zusammen?

Es gibt klare Daten dazu: Je weniger die Leute schlafen, desto eher sind sie übergewichtig. Schlaf hilft, den Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten. Und Menschen, deren Schlaf-Wach-Rhythmus an Arbeitstagen stark von jenem am Wochenende abweicht, sind besonders betroffen.

Wir hatten gerade zum Kaffee ein Stückchen Kuchen. Nachmittags kommt bei mir automatisch das Verlangen nach Süßem. Ich würde den Kuchen aber morgens nicht runterbringen. Ist unsere innere Uhr auch mit der Vorliebe für bestimmte Nahrungsmittel verknüpft?

Der Süßhunger schwankt über den Tag. Die innere Uhr reguliert ja nicht nur Schlafen und Wachen, sondern eigentlich alle Körperfunktionen. Die Leber hat zu unterschiedlichen Tageszeiten unterschiedliche Funktionen. Jedes fünfte Gen in unseren Zellen hat einen Tagesrhythmus. So können die Zellen uns auf das vorbereiten, was von der Umwelt auf uns zukommt. So kann der Körper »voraussehen«, dass es gleich wieder was zu essen gibt – und dann macht die Leber schon mal Verdauungsenzyme.

Macht abends zu essen also eher dick?

Günstig ist es, drei Stunden vor dem Einschlafen die letzte Mahlzeit zu essen. Das sorgt für mehr Melatonin im Blut und bereitet uns so auf den Schlaf vor. Es ist auch sinnvoll, abends auf



• Typ Eule •

Menschen dieses Typs können bis in die Nacht arbeiten. Allerdings startet ihr biologischer Tag später als bei den »Lerchen«. Jugendliche in der Pubertät sind oft typische »Eulen«, später im Leben kann sich der Rhythmus wieder verschieben



Stress abbauen, ausreichend Schlaf und abends nichts Süßes: Kompliziert ist es nicht, sich mit der inneren Uhr zu versöhnen. Aber Willenskraft braucht man dafür, erfährt Eckart bei Achim Kramer im Büro

Zucker und andere Kohlenhydrate zu verzichten und eher proteinreiche Kost zu essen, denn anders als am Morgen setzt der Körper am Abend weniger Insulin frei. Joghurt, Käse oder Eier, auch Bohnen und andere Hülsenfrüchte sind daher abends ideale Lebensmittel.

Gibt es beim Essen einen Tipp aus der Chronobiologie, der für viele Menschen gesund wäre?

Ein sehr simpler, aber wirksamer Tipp heißt: keine Zwischenmahlzeiten!

Auch nicht so was ganz Kleines?

Nee, weder am Nachmittag noch am Abend. Auch kein Obst. Einfach nix. Ich weiß, es ist hart, denn dieses Verlangen nach Süßem oder Fettigem, gerade am Nachmittag oder Abend, ist ja da – obwohl man schon ein Abendessen gehabt hat. Aber dann beginnt die Schlafenszeit, die für deinen Körper acht oder sogar zehn Stunden Fasten bedeutet. Das ist eine wahnsinnig lange Zeit. Wenn wir tagsüber zehn Stunden nichts essen, haben wir nach fünf, sechs Stunden irrsinnigen Hunger. Aber während der Nacht wird das Hungergefühl von der inneren Uhr unterdrückt. Wenn wir abends noch snacken, machen wir das, was auch Tiere machen oder was unsere frühen Vorfahren machten, die nicht in solchem Überfluss lebten wie wir heute: Wir essen uns eine Nachtreserve an – oder im Jahreszyklus dann den Winterspeck. Deshalb mein Tipp: Wenn man satt ist, nicht weiter essen.

Also kein Dessert mehr im Restaurant und keine Chips beim Seriengucken?

Besser nicht. Auch wenn unser Gehirn genau das haben will. Die Extraportion Dessert oder Fett wird »belohnt« mit Dopamin, einem Glückshormon, und deshalb hörst du nicht auf das leise: »Eigentlich bin ich schon satt ...«, sondern denkst: »Ich will aber jetzt die Belohnung!« Das war zu Zeiten der Neandertaler evolutionär sicher sehr sinnvoll vor der Fastenphase des Schlafes, ist aber in unseren Überflusszeiten fehl am Platze.

Ich habe mit Intervallfasten gute Erfahrungen gemacht, fühlte mich deutlich leichter und war überrascht, wie gut mein Körper damit klarkam. Es ist wirklich eine Frage des Trainings, abends früher zu essen und morgens das »Breakfast«, das wörtliche »Fastenbrechen«, erst ab 10 Uhr einzuplanen. Gibt es aus der Chronobiologie Daten, die zeigen, dass längere Essenspausen gesund sind?

Viele nehmen mit Intervallfasten ab, weil man automatisch ein bisschen weniger isst. Diese Kalorienreduktion führt zur Gewichtsabnahme, aber auch die innere Uhr spielt eine wichtige Rolle. Drei Komponenten scheinen dabei auf unsere Gesundheit zu wirken. Erstens: Je weniger Kalorien du isst, desto länger lebst du. Zweitens: Eine Fastenphase von 16 Stunden ist noch mal besser. Und drittens: Wenn diese Fastenphase dann noch in der richtigen Zeit ist, also in Einklang mit der inneren Uhr, dann lebst du noch mal zehn Prozent länger. Alles geschätzt und von einer Mausstudie abgeleitet. Am Intervallfasten sind also drei Sachen gut: weniger essen, zur richtigen Zeit essen und eine lange Pause zwischen den Mahlzeiten machen. Und generell ist es besser, du lässt das Abendessen aus als das Frühstück.

Vielen Dank, lieber Achim, für dieses spannende und taktvolle Gespräch.



Ich schaue auf meine Uhr – diesmal die äußere. Die Zeit mit Achim Kramer vergeht wie im Fluge. Wenn ich eine Maus wäre, würde ich mich an all seine Ratschläge halten und meine Lebenserwartung vielleicht ins Unendliche steigern. Nur bin ich im Nebenberuf eben auch noch Mensch. Als ich wieder zu Hause bin, lese ich noch mal in dem Dokument zu meinem sachten Frühtyp: »Wenn Du aus besonderen Gründen bestimmte Empfehlungen, die Du umsetzen wolltest, nicht einhalten kannst, dann wirf nicht gleich alles über Bord: Wenn Du

zu spät schlafen gehst, stelle sicher, dass Du am nächsten Morgen Sport machst. Wenn Du zu spät am Abend isst, dann versuche Deinem Magen trotzdem (mindestens) 12 Stunden Ruhe zu geben vor der nächsten Mahlzeit. Wenn Du mal keinen Sport machen kannst, versuche morgens und tagsüber viel Tageslicht zu tanken.«

Na Mensch, das klingt schon viel versöhnlicher. Und ganz in Harmonie mit meinem wichtigsten guten Vorsatz für dieses Jahr: auch mal fünfe gerade sein zu lassen. *



»Schlaf ist überhaupt nichts Langweiliges, das ist ein extrem aktives Programm, was da im Körper abläuft«

Achim Kramer

»IM GRUNDE IST DER ARZTBESUCH EINE DIENSTLEISTUNG WIE ANDERE AUCH.«

»SORRY, ABER GENAU DAS IST ER NICHT!«

Wer als Kassenpatient zum Arzt will, muss sehr viel Zeit und Geduld aufbringen.
stern-Autor Kester Schlenz ist darüber erzürnt.
stern-Wissens-Chef Christoph Koch erklärt ihm die Gründe – und wie es besser gehen könnte

VON KESTER SCHLENZ UND CHRISTOPH KOCH;
 ILLUSTRATIONEN: TIL METTE



Fast jeder kennt das, zumindest jede Kassenpatientin und jeder Kassenpatient: Man wartet oft Monate auf einen Termin beim Arzt oder bei der Ärztin. Privat Versicherte hingegen müssen das meist nicht. Warum ist das so? Ein Gespräch zwischen einem Medizinexperten (Christoph Koch) und einem geplagten Kassenpatienten (Kester Schlenz).

SCHLENZ: Ich sagte eben schon in der Konferenz: Darüber sollten wir mal was bringen. Das, was viele Ärzte mit uns Patienten machen, ist eine Frechheit.

KOCH: Weil du auf einen Arzttermin warten musstest? Dafür kann es gute Gründe geben. Ich verstehe deinen Ärger, aber ... Es ging nicht nur ums Warten. Mich ärgert diese Ungleichbehandlung. Als Kassenpatient komme ich mir vor wie der letzte Dreck.

Woran machst du das fest?
Ich wollte einen Hautarzttermin. Es ging um eine verdächtige Stelle auf der Nase. Ein anderer Arzt hatte mir zu diesem Besuch geraten. Ich rief also in der Praxis an. Man gab mir einen Termin in drei Monaten. Das ist doch grotesk.

Ist blöd. Hat aber mit dem System zu tun. Gut und Böse sind nicht so eindeutig verteilt. Pass mal auf ...

Moment, ich bin noch nicht fertig. Als ich meine Fassungslosigkeit kundtat, bot man mir an, in die Notfallsprechstunde zu kommen. Ich müsste aber früh da sein, mich in eine Schlange stellen und warten. Eventuell Stunden.

Ärgerlich, aber es mögen noch dringlichere Fälle anstehen. Du hättest zwischendurch einkaufen oder einen Kaffee trinken können, die Nase macht nicht immobil.

Ging nicht, hieß es. Da seien bereits Leute nicht wieder erschienen. Man müsste schon in der Schlange stehen bleiben. ➤

UND WENN SIE
NICHT GESTORBEN
SIND, DANN WAREN
SIE PRIVAT VER-
SICHERT.



ANDERERSEITS BEKOMMT MAN HIER ALS KASSENPATIENT
INNERHALB VON EINER WOCHE EINEN TERMIN!



Das wäre ein behebbares Übel, etwa mit einer App oder Kurznachricht, die dich rechtzeitig wieder herbittet. Innovationsfreudige Praxen setzen so etwas ein.

Aber der größte Aufreger kommt noch. Ich habe gefragt, was wäre, wenn ich die Behandlung selbst zahlen würde. Die Antwort war: Dann können Sie gleich morgen kommen!

Hast du es gemacht?

Ja, ich wurde kompetent untersucht, die Stelle weggeägtzt. Und ich zahlte 50 Euro.

Wie ich dich kenne, hast du den Arzt auf die Terminsache angesprochen.

Ihm war die Sache etwas unangenehm. Seine Erklärung: Von Kassenpatienten allein könnte er nicht leben. Sie müssten eine bestimmte Anzahl privat Versicherter behandeln, um wirtschaftlich klarzukommen. Und die erwarteten halbzeitnahe Termine. Es gebe im Einzugsbereich seiner Praxis nicht genug Hautärztinnen und Hautärzte, und deshalb würden man ihm praktisch die Bude einrennen.

Kann ich jetzt bitte mal Ordnung in das Ganze bringen? Das Beispiel eignet sich natürlich prima für einen populistischen Aufreger.

Was heißt hier Populismus? Ich erge mich doch völlig zu Recht. Warum lassen wir Kassenpatien-

»DIE ÜBEL-TÄTER SITZEN NICHT NUR IM ARZT-, SONDERN AUCH IM WARTE-ZIMMER«

Christoph Koch

ten so etwas mit uns machen? Im Grunde ist der Arztbesuch eine Dienstleistung wie andere auch.

Sorry, aber genau das ist er nicht. Es scheint nur vielen so.

Wieso? Wir sind die Kunden, der Arzt bietet seine Leistung an und wird dafür von uns über den Versicherungsträger bezahlt. Kein Anwalt, Steuerberater, Beerdigungsunternehmer, Masseur oder Friseur würde seine Kunden monatelang vertrösten oder sie trotz eines vorher vereinbarten Termins stundenlang in einem Vorraum schmoren lassen und anschließend so tun, als wäre das völlig normal.

Ich sagte eben schon: Da die bösen Ärzte, hier die armen, wartenden Patienten – so einfach ist das nicht. Man kann das auch so sehen: Die Übeltäter sitzen nicht bloß im Arzt-, sondern auch im Warterimmer.

Ach, jetzt sind wir Patienten schuld?

Die Nachfrage nach ärztlichen Leistungen ist in Deutschland extrem hoch. Wir haben um die zehn Arztbesuche pro Person pro Jahr gegenüber 6,6 im Durchschnitt der 38 OECD-Länder. Ein entscheidender Treiber ist die Nachfrage, sagt die Gesundheitsökonomie, die Freude der Deutschen am Arztbesuch ohne dicke Rechnung. Der ist eine große Errungenschaft, das

darf man nicht vergessen. Wenige Länder haben einen so einfachen Zugang zum Gesundheitssystem, das ist international anerkannt. Und natürlich will niemand derjenige sein, der zu oft dort hockt. Aber so ist es nun mal.

Dann brauchen wir mehr Ärzte!

Unsere Arztdichte gehört mit 4,5 Ärzten pro 1000 Einwohner schon jetzt zu den höchsten der Welt. Es gibt Engpässe auf dem Land, aber zu wenige Ärzte haben wir eigentlich nicht.

Dann sind die eben schlecht organisiert.

Das ist aus historischen Gründen tatsächlich so. Zum Beispiel teilen sich die Fachärztinnen und -ärzte in zwei Systeme auf: einmal im Krankenhaus, einmal in der Praxis. Der direkte Zugang zu den Krankenhausärzten ist streng beschränkt, weil es ein historisches Monopol der ambulanten Versorgung für die Kassenärzte gibt. Als Patient habe ich also keinen Zugang zu allen Hautärzten. Aber eigentlich könnten dir noch bessere Fragen einfallen.

Inwiefern?

Zum Beispiel die: Warum lassen wir uns das Warten als Kunde der Ärzte gefallen?

Genau. Warum eigentlich?

Erstens: Du bist als gesetzlich Versicherter nicht der Kunde. Deine Krankenkasse ist Vertragspartner der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg. Du kannst Leistungen erhalten, weil du durch öffentliches Recht anspruchsberechtigt bist. Und das öffentliche Recht überlagert den privatrechtlichen Vertrag mit dem Arzt. Der Kunde, der die Arbeit kauft, ist in deinem Fall die Solidargemeinschaft, im Gegensatz zum Privatpatienten.

Das verstehe ich nicht.

Einen privatrechtlichen Behandlungsvertrag zwischen dir und dem Arzt gibt es zwar auch, sobald du erst mal in deinem Termin sitzt. Dieser Vertrag sichert nur die Qualität und den Inhalt der Behandlung, in die du einwilligst, aber eben nicht den Anspruch, jetzt und hier und von diesem Arzt behandelt zu werden. Die Sicherstellung der Versorgung obliegt nur der Kassenärztlichen Vereinigung. Wenn du die anrufst, wird sie dir zeitnah einen Termin beschaffen, aber eben nur bei irgendeinem passenden Facharzt.

Ich bin also eine Art Verschiebemasse?

Man könnte plakativ sagen, dass du ein Werkstück bist, das im Auftrag der gesetzlichen Krankenkasse vom Arzt als Honorarempfänger ebendieser Krankenversicherung repariert wird. Du stellst einen Fall bereit. Aber du bist nicht der Kunde im landläufigen Sinne.

Erschütternd.

Die Situation ist genau die gleiche, wie wenn die Universität Hamburg einen Gruppenvertrag für ihre Studierenden mit der Bahn schließt. Alle bekommen eine Fahrkarte, aber sie müssen in der Schlange an der Haltestelle stehen, haben keine Platzkarten und können nicht die erste Klasse benutzen.

Dagegen muss man sich doch wehren!

Mir ist bewusst, dass den Versicherten suggeriert wird, dass sie mündige Bürger und voll souveräne Kunden in diesem System seien, aber von Bismarck bis heute kann man nahtlos nachweisen, dass dies in allererster Linie eine Marketing-Aussage von Politik, Kassen und Ärzten ist.

Warum lässt sich das nicht ändern?

Da gibt es erhebliche Widerstände. Unsere traditionelle Struktur sorgt für die scheinbare Selbstverständlichkeit, dass etwa die hautärztliche Versorgung auf Hunderte Kleinunternehmen, nämlich Arztpraxen, verteilt ist, die angeblich unternehmerisch tätig sein sollen, obwohl ihre 2000 Kassenpatienten wegen der Pauschalierung des Honorars eigentlich ein Grundeinkommen darstellen. Das ist nicht gottgegeben: Hautkrebsuntersuchungen könnten auch in effizienten Zentren standardisiert angeboten werden, wie es in Deutschland beim Brustkrebs mit der Mammografie der Fall ist.

Mein Arzt behauptet, er komme nicht ohne Privatpatienten klar.

Wenn die Ärzte sagen, dass sie Privatpatienten brauchen, um zu überleben, ist das nach dem Stand der Forschung in aller Regel falsch, denn dann fängt Überleben bei einem Jahreseinkommen von deutlich mehr als 100 000 Euro an. Zudem hattest du ihn vorhin mit der Aussage zitiert, dass es in seiner Gegend zu wenige Hautärzte gebe. Es scheint etwas widersprüchlich zu sein.

Es ginge also auch ohne die privaten Patienten!

Das kommt auf den Betrachter an. Eine Facharztpraxis muss man kaufen. Von einem Kollegen oder einer Kollegin, der oder die in den Ruhestand geht oder die Praxis aufgibt. Der Newcomer muss in der Regel Kredite aufnehmen und sich verschulden. Und er hat hohe Fixkosten. Wann sich der Laden rentiert, darüber kann man streiten. Schulden machen jedoch viele Unternehmer, die anfangen. Und wir leisten uns in der Medizin den Luxus, eigentlich unwirtschaftliche Kleinunternehmen zu unterhalten, auch bei den Krankenhäusern. Dafür haben wir flächendeckend Medizin, das ist eine Errungenschaft.

Andere leben und überleben doch auch im Spannungsfeld zwischen Angebot und Nachfrage. ➤



Die Institution Einzelpraxis ist vielerorts der heutigen hohen Nachfrage nicht gewachsen. Das ist ein Effizienzproblem. Möglich wäre, eine Poliklinik für Dermatologie mit Teilzeitstellen für Ärztinnen und Ärzte, mit effizienten Schichtplänen und einem zeitgemäßen Terminmanagement zu bauen, in der du noch diese Woche drankommst.

Polikliniken, also spezialisierte Dienstleistungszentren, sind doch vielleicht eine Lösung. Die könnten auch standardisierte Vorsorgeuntersuchungen machen.

Das würde die Lage entspannen. Wir haben das bei den Impfzentren gesehen, die die Hausärztinnen und Hausärzte entlastet haben, sonst wären die dem ersten Andrang nicht gewachsen gewesen.

Klingt alles sehr einleuchtend. Aber ich akzeptiere dieses irrsinnige Missverhältnis beim Warten auf Termine und später im Wartezimmer immer noch nicht.

Ich wiederhole: Beide Seiten machen die Fehler. Der unmittelbare Facharztzugang, den wir Deutschen so hochhalten, setzt voraus, dass Patienten genau wissen, zu welchem Facharzt sie gehen sollten. Das können nicht alle. Brustschmerz kann den Kardiologen, sehr oft aber auch einfach den Physiotherapeuten interessieren. Es verstopft das System, weil alle glauben, dass der Facharzt am besten ist. Die Forschung sagt, dass eine Überweisung über die Hausärztin oder den Hausarzt oft besser funktioniert.

Warum werden die Privatpatienten nicht nur schneller behandelt, sondern gefühlt auch so viel besser?

In Bezug auf die tatsächlichen Ergebnisse der Therapien ist das gar nicht mal so. Im Vergleich



Der Kassenpatient

»WARUM WERDEN DIE PRIVAT-PATIENTEN GEFÜHLT SO VIEL BEHANDELTD?«

Kester Schlenz

zu anderen Ländern ist das, was ich in der gesetzlichen Krankenversicherung bekommen kann, sehr, sehr weitreichend. Hier in Deutschland werden zum Beispiel in der Rheumatherapie modernste Medikamente für sehr viel Geld von der Kasse gezahlt, die ein britischer Patient nie bekommen würde. Trösten kann ich dich auch damit, dass viele Privatpatienten im Alter enorme Beitragserhöhungen erleiden, obwohl es Rücklagen gibt. Ich halte die private Krankenvollversicherung für nicht zukunftssicher, die Zusatzversicherungen zur gesetzlichen schon.

Also ist die Kasse doch besser. Trotz der Warterei?

Eine Familienversicherung in der gesetzlichen Krankenkasse bekommst du nach Abzug des Arbeitgeberanteils zu einem Eigenbeitrag von weniger als 400 Euro. Du persönlich bekommst sie sogar relativ gesehen billiger als ein Arbeiter, weil dein Einkommen über der Beitragsbemessungsgrenze liegt. Jetzt kannst du sechs Kinder haben, und du bekommst sie immer noch für weniger als 400 Euro. Und wenn ein Kind, Gott bewahre, Krebs bekommt, geben wir, die Solidargemeinschaft, auch eine halbe Million Euro aus, um es zu heilen. Ohne Weiteres. **Bist du eigentlich privat versichert?**

Nein, ich bin in der Barmer Ersatzkasse. Es macht mir unter diesen Umständen null aus, nichts, überhaupt gar nichts, 50 Euro cash auf den Hautarztztisch zu legen, wenn ich meine, ich müsste das jetzt haben. Es rechnet sich für mich immer noch. *





2017 gründete
Mario Kohle (o.)
Enpal in Berlin.
Von den rund
2400 Mitarbeitern
sind 1000 Hand-
werker.
Und die müssen
schwindelfrei sein

Zehn Millionen Haushalte ...

... mit grünem Strom versorgen, das ist das Ziel von Mario Kohle.
Sein Start-up Enpal bietet Solaranlagen zur Miete an

e

Er hat sie alle gefragt, Freunde, Mitarbeiterinnen, Finanzinvestoren und nicht zuletzt seine Schwiegermutter: Angenommen, sie lebten in einer idealen Welt, wie würden sie sich vorstellen, dass Solaranlagen auf ihr Hausdach kommen? Die Antworten, die Mario Kohle, Gründer des Solarenergie-Start-ups Enpal, erhielt, waren sehr deutlich: Einfach sollte es sein. Unbürokratisch. Idealerweise Stromkosten einsparen, statt erst mal Tausende Euro Investitionen zu erfordern.

Solaranlagen sind ein paradoxes Produkt: Viele Menschen finden sie sinnvoll, doch nur die wenigsten haben Lust, sich mit dem Kauf zu beschäftigen. Förderanträge stellen, Handwerker organisieren, den richtigen Wechselrichter aussuchen – das alles ist eher etwas für Nerds als für Otto Normalkonsumenten.

Mario Kohle ist ein Nerd. So bezeichnetet er sich zumindest selber. »Ich bin jemand, der die Dinge immer ganz genau verstehen will«, sagt er. 2015 habe er sich intensiver mit dem

Klimawandel befasst. »Bis dahin dachte ich: Ach, so ein, zwei Grad wärmer, das ist doch ganz schön.« Dann las er Studien, verstand die physikalischen Prozesse, verkaufte sein erstes Start-up und gründete ein neues – mit dem Ziel, Solaranlagen zu vertreiben. Das Potenzial ist riesig: Schon heute liefert die Sonnenenergie hierzulande neun Prozent des Stroms, bis 2030 sollen es dreißig Prozent sein.

Doch der Vertrieb lief zäh. Da überlegte Kohle sich, wie er den Kundinnen und Kunden den ganzen Stress abnehmen könnte. Er kam auf die Idee eines All-inclusive-Modells zum Mieten: Enpal installiert die Solaranlage, den Speicher, wenn gewünscht auch eine Wallbox für E-Autos und übernimmt die Wartung. Den Montageprozess haben Mario Kohle und sein Team gänzlich auf Effizienz getrimmt. Einfache Monteure werden in der gerade eröffneten Akademie selbst ausgebildet. Um das Wachstum zu finanzieren, hat Kohle über eine Milliarde Euro Investorengelder eingesammelt. So will er bis 2030 zehn Millionen Haushalte mit grünem Strom versorgen. ✎ DORIS SCHNEYINK

Die Dauerkrise hinterlässt
ihre Spuren: Immer mehr Menschen
fühlen sich vollkommen erschöpft,
niedergeschlagen und leer.

In einer Klinik am Ammersee finden
sie Hilfe. In dem ehemaligen
Kloster können sie zur
Ruhe kommen, Kraft schöpfen –
und psychisch gesunden

EIN GESCHÜTZTER RAUM

VON KATHRIN SCHWARZE-REITER
FOTOS: TANJA KERNWEISS



Licht und Ruhe: In der Bibliothek der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen können sich Patientinnen und Patienten für einen Moment des Innehaltens zurückziehen (r.). Patientin Marlene Seeleke nimmt so oft wie möglich an der Kunsttherapie teil (l.)



Lehrerin Birgit Meisinger* auf der Schafweide der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen.
Durch die tiergestützte Therapie lernt sie, Verantwortung abzugeben – denn die Schafe
haben ihren ganz eigenen Kopf (o.). Das Kloster hat eine mehr als tausendjährige Geschichte,
aus den früheren Quartieren der Ordensschwestern wurden Patientenzimmer



e

Einfach nur auf der Bank sitzen und die Esel beobachten. Das wünschte sich die Patientin. Eine tiergestützte Therapie, also ihre psychischen Probleme mithilfe der Esel aufarbeiten, wollte sie aber nicht. So erzählt es Markus Schnitzler, Leiter der tiergestützten Therapie in der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen, als er sich an die Szene auf der Weide erinnert. Die junge Frau bezweifelte, dass diese Behandlung überhaupt etwas bringe. Sie war für mehrere Wochen in der Klinik, um ein schweres Trauma zu bewältigen. Seit dem Grundschulalter hatte sie sexuellen Missbrauch durch ein Familienmitglied erlebt. Bisher konnte sie sich jedoch niemandem anvertrauen.

In dem imposanten Klosterkomplex am Ufer des bayerischen Ammersees wird neben verhaltenstherapeutischer und tiefenpsychologischer Einzel- und Gruppentherapie auch tiergestützte Therapie angeboten. Die Behandlungsstunden mit Eseln, Schafen, Lamas und Pferden sollen psychosomatische, neurologische und psychiatrische Erkrankungen lindern. Die Tiere stehen hier auf verschiedenen Weiden und in Ställen. Manchmal sollen die Patientinnen und Patienten sie über einen kleinen Parkour treiben – eine Gruppenübung für mehr Zusammenarbeit und Selbstvertrauen. Vor allem die störrischen Scottish-Black-face-Schafe eignen sich dazu, brauchen die Treiber doch viel Rückgrat, um den Tieren Paroli zu bieten.

Als die junge Patientin damals darum bat, einfach auf der Bank bei den Eseln sitzen zu dürfen, stimmte Martin Schnitzler gern zu. »Jeder soll das Angebot, das die Tiere ihm machen, nach seinen Bedürfnissen nutzen«, sagt er. »Als die Frau da so saß, kam plötzlich die Eselin Gusti angetrottet und blieb neben ihr stehen. Dann legte das Tier vorsichtig seinen Kopf an ihren Arm. Nicht mehr und nicht weniger.« Für die Patientin war das ein so ereignendes Erlebnis, dass sie hemmungslos zu weinen begann. Schnitzler ist sich sicher, so sagt er heute, dass Gusti spürte, dass die Frau nur eine gewisse Nähe zulassen konnte. Deshalb blieb das Tier einfach da, zwang sich ihr aber nicht auf.

Einige Tage später kam die Patientin zu Markus Schnitzler und gab ihm einen Sack Karotten: »Für Gusti«, sagte sie. Sie erzählte, dass sie die Eselin noch einige Male besucht hatte und dass sie bis-

Markus Schnitzler ist Schäfer und Metzger. In Dießen führt er die tiergestützte Therapie mit Pferden, Eseln und Schafen durch



EINE BEGEGNUNG MIT TIERN SENKT DIE HERZFREQUENZ UND REDUZIERT STRESS-HORMONE

her das erste Lebewesen gewesen war, dem sie jemals von ihren schweren Missbrauchserfahrungen berichten konnte. Es tat ihr gut, das Tier als »nicht wertendes Gegenüber« zu erleben, so interpretiert es Eselbesitzer Markus Schnitzler. Ein Lebewesen, das einfach zuhört, aber das Gesagte unkommentiert stehen lässt.

Die Psychosomatische Klinik Kloster Dießen, die zum Artemed-Klinikonzern gehört, residiert herrschaftlich auf einer Anhöhe mit Blick auf den See – auf einem Grundstück, um das sich vermögende Münchner reißen würden. Der Klosterkomplex mit angrenzendem barockem Marienmünster hat eine mehr als tausendjährige Geschichte. Erstmals erwähnt wurde das Kloster um das Jahr 810. Etwas mehr als hundert Jahre später wurde es geplündert, niedergebrannt und neu wiederaufgebaut. Ab 1867 lebten dort zunächst Dominikanerinnen, danach Vinzentinerinnen, die Barmherzigen Schwestern vom Heiligen Vinzenz von Paul.

Umfangen und beschützt

Die letzten 60 Ordensschwestern zogen vor ein paar Jahren aus, ins Mutterhaus nach Augsburg. Das Gebäude wurde an die Artemed-Gruppe verkauft und renoviert, kleine Anbauten entstanden: Aus den ehemaligen Zimmern der Nonnen wurden Patientenzimmer und Besprechungsräume, aus dem früheren Nähzimmer der Yogaraum und aus dem Refektorium, dem Speisesaal der Ordensschwestern, der Patienten-Speisesaal. Große Kronleuchter mit dicken Kerzen hängen von den Decken, die Türen schließen knarzend mit silbernen Scharnieren. Immer noch ist die Klosteratmosphäre zu spüren, einige Patientinnen und Patienten sagen, dass sie sich von den dicken Mauern »umfangen und beschützt« fühlen.

Vieles wurde gelassen, wie es früher war: Auf den Wiesen stehen knorrige Apfelbäume, aus deren Früchten die Küchenmitarbeiter Apfelsaft und -kompott machen. Auf dem Weg Richtung See verstecken sich kleine, alte Klausen, in denen die Erkrankten Ruhe finden können. Ein schattiger Pfad führt zu einem Bach mit Wasserfall, der an einem Wehr Ökostrom erzeugt. Früher gab es im Kloster eine Ordensschwester, deren Aufgabe die Überwachung der Elektrizitätserzeugung war – man nannte sie »die E-Schwester«.

In der Zeit, als das Gebäude renoviert wurde, stieß auch Markus Schnitzler, der Besitzer von Eselin Gusti, zum Klinikbetrieb. Durch Zufall – denn er ist kein Psychologe, sondern Schäfer und Metzger mit eigener Schlachtgerei. Seine Schafherde weidete damals im Klostergarten, als Chefarzt Bert te Wildt eine Idee kam: Den Patientinnen ➤

*Namen der Patientinnen von der Redaktion geändert

und Patienten, die sich hier wegen Depressionen, Essstörungen, Mediensucht oder Trauma-Erkrankungen behandeln lassen, würde der Umgang mit Tieren sicherlich guttun. Schließlich war der heilsame Aspekt der tiergestützten Therapie in mehreren medizinischen Studien bewiesen worden: »Die Tiere können eine Art Eisbrecher sein oder ein Sicherheitsanker, der Umgang mit ihnen vermindert Stress«, sagt Timo Schiele, leitender Psychologe der Klinik. »Die Tiere können das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten wesentlich verbessern. Eine Begegnung mit Eseln oder Schafen senkt beispielsweise die Herzfrequenz, den Blutdruck und den Gehalt von Stresshormonen im Blut. Aggressionen werden abgebaut und Vertrauen geschaffen.«

Psychotherapieplätze sind in Deutschland rar. Schon vor der Corona-Pandemie warteten Erwachsene von der ersten Anfrage beim Psychotherapeuten bis zum Beginn der Behandlung im Schnitt fünf Monate, Kinder vier bis einhalb. Während der Pandemie verschärfte sich die Situation – die Anfragen in psychotherapeutischen Praxen stiegen im Vergleich zum Vorjahr um 40 Prozent. In Kliniken war die Lage ähnlich. Aufgenommen wurden nur akut suizidgefährdete Patientinnen und Patienten. Inzwischen hat sich die Lage zwar etwas entspannt, doch immer noch fehlen vor allem Langzeitplätze.

Die Klinik in Dießen kann insgesamt 94 Erkrankte behandeln – für etwa vier bis zwölf Wochen, je nach Diagnose und Kassenzusage. Die Patientinnen und Patienten werden auf neun Gruppen aufgeteilt, in denen Erkrankte mit verschiedenen Leiden behandelt werden, etwa mit Burn-out, Depressionen, Essstörungen, Medien- und Internetsucht oder Traumata. Dabei werden Patientinnen und Patienten mit unterschiedlichen Erkrankungen durchaus in den Gruppen gemischt – je nach Therapiebedarf. »So entsteht eine wichtige Dynamik«, sagt Psychologe Timo Schiele. Die Gruppen werden »Settings« genannt und von je einer Oberärztin oder einem Oberarzt betreut. Immer gibt es einen Bezugstherapeuten für jeden einzelnen Erkrankten.

Sie fühlte sich müde und zerschlagen

Nach dem Aufnahmegericht bekommt jeder Patient seinen individuellen Wochenplan, der Einzel- und Gruppengespräche, Körper- und Kunsttherapie, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Feldenkrais oder Qi Gong umfassen kann. Die natur- und tiergestützte Therapie kann man zusätzlich ankreuzen. Ganz bewusst sind die Wochen aber nicht durchgetaktet, fällt es hochgradig Gestressten doch schwer, zur Ruhe kommen. »Die Leere ohne Beruf und Familie auszuhalten und die freie Zeit einfach mal zuzulassen ist nicht leicht«, sagt Timo

DIE KRISENZEIT
HINTERLÄSST
IHRE SPUREN,
DER BEDARF
NACH PSYCHO-
THERAPIE IST
DEUTLICH
GEWACHSEN



Schiele. Viele Menschen hätten nach jahrelangem extremem Stress keine Ahnung, was sie mit sich anfangen sollten, wenn das enge Zeitkorsett des Alltags wegfallen. Aber gerade diese Langeweile sei auch notwendig, um sich für die Therapien zu öffnen, sagt Schiele.

An diesem Punkt ist Marlene Seeleke* noch nicht angekommen. Die junge Frau ist erst seit zwei Wochen in der Klinik in Dießen – wegen einer schweren Depression und einer Angststörung. Als Personal Assistant mehrerer Vorgesetzter hatte sie immer alle Fäden in der Hand – bis ihr diese irgendwann vollständig entglitten. Tagelang kam sie gar nicht mehr aus dem Bett, weil sie sich so müde und zerschlagen fühlte. Zu groß wurde die Angst vor den Aufgaben im Job und den Erwartungen der Chefs. Ihre Eltern überzeugten sie schließlich, sich in einer Therapie helfen zu lassen. »Vier Jahre lang habe ich mehrere ambulante Psychotherapien mit verschiedenen Ansätzen auspro- ➤



Die Kraft der Natur spüren, Halt finden – das können die Erkrankten etwa am Wasserfall nahe der Klinik. Für die naturgestützte Therapie geht Körpertherapeutin Lucia Weber (r.) mit den Patientinnen und Patienten auch ans Ufer des Ammersees



Die Klinik wurde vor vier Jahren eröffnet, durch die Sprossenfenster des Speisesaals sieht man den Park (o.). Während der Körpertherapie lernen die Patientinnen und Patienten durch Übungen, Vertrauen zueinander aufzubauen (u.)



Ein Team aus Expertinnen und Experten (von o.l.): leitende Oberärztin Sabine Dornhofer, leitender Psychologe Timo Schiele, Oberärztin Maxi Braun und Körpertherapeutin Monika Maier

biert – sie taten mir gut, doch sie konnten mir nicht nachhaltig helfen«, erinnert sie sich. »Man kommt doch nach der Therapiestunde viel zu schnell in den Alltag zurück, und es geht wieder von vorne los.« Verhaltensänderungen konnte sie nicht wirklich umsetzen, und ihre Erschöpfung und die Ängste besserten sich nicht – im Gegenteil. Auch der Therapeut riet der jungen Patientin schließlich, es einmal mit einer stationären Behandlung in einer Klinik zu probieren. Seelecke hatte Glück. Bereits nach wenigen Wochen kam die Zusage aus Dießen – jemand anderes hatte abgesagt. Aber noch immer fällt es ihr extrem schwer, die Ruhe hier zu ertragen.

Birgit Meininger, Ende 50, ist schon einen Schritt weiter: Sie war wegen einer Depression sechs Wochen am Ammersee in Behandlung und wird nächste Woche wieder entlassen. Die Lehrerin brach eines Tages vor ihrem Chef zusammen und weinte eine halbe Stunde lang. So richtig wusste sie anfangs nicht, was ihr zusetzte. »Du musst dir helfen lassen, Birgit, sagte mein Chef damals«, erzählt sie. Schon lange hatte sie gemerkt, dass etwas nicht mehr rundlief. Sie grübelte nachts, lag lange wach, hatte schreckliche Kopfschmerzen. Auch ihr Bauch und der Rücken schmerzten. Mit Freundinnen und Freunden wollte sie sich nicht mehr verabreden, die Planung war ihr viel zu anstrengend. Auch wenn ihr Mann vorschlug, doch mal wieder ins Theater zu gehen wie früher, fühlte sie sich zu schlapp dazu und wollte lieber auf dem Sofa bleiben. »In der Schule hatte ich das Gefühl, meinen Schülerinnen und Schülern nicht mehr gerecht zu werden – ich bekam immer mehr Aufgaben und hatte weniger Zeit für den Einzelnen«, erzählt sie. »Und dann kamen noch Corona und der Ukrainekrieg.« Hygieneschutzmaßnahmen, die sich ständig änderten, und der Umgang

mit den geflüchteten Kindern, die kein Deutsch verstanden, überforderten sie.

Irgendwann stand für sie fest: »Ich muss etwas ändern, sonst überlebe ich das nicht.« Sie hatte Angst, dass es ihr bald so schlecht ginge, dass ihr Körper ganz zusammenbräche. Über ihre Ärztin beantragte sie eine psychosomatische Akuteinweisung. Wie aus einem Katalog konnte sie zwischen verschiedenen Kliniken wählen, musste aber hoffen, dass sie überhaupt irgendwo einen Platz erhielt. Erst einmal wurde sie krankgeschrieben, nach fünf Monaten erhielt sie die Zusage aus Dießen.

Während der Therapien in der Klinik versuchte die Lehrerin, den Ursachen für ihren Zusammenbruch auf den Grund zu gehen. Sie erkannte, dass ihre schwierige Kindheit, in der reichlich Druck auf sie ausgeübt wurde, viel zu ihrem Perfectionismus beigetragen hat. Sie habe nach und nach die Zusammenhänge besser verstanden und sich vorgenommen, nicht immer alles allein wuppen zu wollen, sondern Unterstützung anzunehmen. »Ich habe schon mit meinem Mann gesprochen, dass ich zu Hause nicht alles allein schaffen kann, dass er mithelfen muss«, sagt sie. Auch mit ihrem Chef möchte sie nach ihrer Rückkehr sprechen und die Stundenanzahl reduzieren – denn »aufgeben und in Frührente ge-

SPIEGEL
Buchverlag

Für jedes Ziel das richtige Coaching



Entdecken Sie mit der Mein-Coaching-Reihe, wie Sie Ihr Leben in kleinen Schritten verändern können. Die SPIEGEL-Coachings bieten schrittweise Anleitungen für zu Hause, samt Selbsttests zur Einschätzung der eigenen Stärken und Schwächen, Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen für den Alltag. Egal, welches Ziel Sie erreichen möchten, mit diesen thematischen Trainingsprogrammen wird Ihr Vorhaben Wirklichkeit!



PENGUIN VERLAG

hen«, kommt für sie nicht infrage. Schließlich liebt sie ihren Beruf und die Kinder.

Diese besonderen Erschöpfungszustände, die sich einige Zeit vor einem totalen Burn-out zeigen, sind einer der Schwerpunkte der Klinik. Timo Schiele, der leitende Psychologe, hat zusammen mit Chefarzt Bert te Wildt einen Bestseller-Ratgeber dazu geschrieben: »Burn on – immer kurz vorm Burn out«*. Mit »Burn on« (was so viel bedeutet wie »Weiterbrennen«) beschreiben sie den Zustand von Menschen, die ausgelaugt und erschöpft sind, die nicht mehr können, aber trotzdem die Zähne zusammenbeißen und weitermachen – bis sie einen Burn-out oder zum Beispiel eine Depression erleiden.

Die Ursachen können vielfältig sein: eine hohe berufliche oder private Belastung, etwa großer Stress im Job, Beziehungsstreitigkeiten, die Pflege eines Angehörigen – oder alles zusammen. Corona hat all das noch einmal verstärkt. »Schon vor der Pandemie haben wir bemerkt, dass große Teile der Gesellschaft enorm gestresst sind. Der Ausdruck ›Burn on‹ ist hierbei nur die Umschreibung der psychologischen Diagnose: Meist leiden die Betroffenen an einer mittleren oder schweren Depression«, sagt Psychologe Timo Schiele. »Sie pfeifen im Grunde aus dem letzten Loch, versuchen aber dennoch alles in ihrem Leben, alle Pflichten aufrechtzuerhalten und zu funktionieren. Ohne sie geht ja nichts, meinen sie oft. So übergehen sie häufig alle Warnsignale des Körpers, der dringend Ruhe bräuchte.« Etwa innere Unruhe, Schlafstörungen, Schmerzen im Rücken, Kopf oder Bauch, Herzrasen, Hautprobleme. Manche entwickeln zusätzlich eine Angsterkrankung, leiden an Panikattacken oder werden abhängig von Aufputsch- und Schlaftabletten.

Die kurze Zündschnur

Auch Sandra Lohrmann war lange Zeit sehr erschöpft und litt an Schmerzen. Die Mitte 50-jährige Patientin ist Ärztin und wird hier in einem besonderen »Setting« behandelt: dem für Ärzte- und Therapeutengesundheit. Diese deutschlandweit einzigartige Therapiegruppe beschäftigt sich mit

Sandra Lohrmann ist Ärztin – und Patientin in der psychosomatischen Klinik. Hier erholt sie sich von ihren Erschöpfungszuständen. Unten: Bilder aus der Kunsttherapie



»VERWUNDETE HEILER« – SO NENNEN DIE FACHLEUTE DIE ERKRANKTEN ÄRZTINNEN UND ÄRZTE

den psychischen Erkrankungen von Medizinerinnen und Medizinern. Lohrmann, leitende Ärztin und Mutter einer Tochter, arbeitete oft 60 bis 70 Stunden in der Woche. Sie nahm die Ängste und Sorgen der Patientinnen und Patienten aus der Klinik mit nach Hause und wollte zugleich eine gute Ehefrau und Mutter sein. »Seit meinem Medizinstudium bin ich gewohnt zu ackern und meine Bedürfnisse hintenzustellen. Wie könnte ich auch Nein sagen, wenn es einen medizinischen Notfall gibt oder Angehörige eines Krebspatienten mit mir sprechen möchten. Sie setzen ja große Hoffnungen in mich«, erzählt sie.

Jahrelang ignorierte sie das Erholungsbedürfnis ihres Körpers. Gegen die Rückenschmerzen nahm sie Tabletten. In der Klinik leistete sie ihren Dienst gewissenhaft, aber kaum war sie zu Hause, legte sie sich ins Bett und schlief zehn Stunden. »Wenn mein Mann und meine Tochter mal nicht da waren, vergaß ich zu essen oder mir die Zähne zu putzen. Mit Freundinnen habe ich mich schon seit Jahren nicht mehr verabredet. Und Urlaube waren für mich keine Erholung, sondern Stress – ich hatte das Gefühl, ständig etwas planen und unternehmen zu müssen. Aber eigentlich wollte ich mir nur die Decke über den Kopf ziehen«, sagt sie. »Meine Zündschnur wurde immer kürzer. Ich wurde ungeduldig, schrie meine Tochter an – kurz, ich war so, wie ich nie sein wollte.« Schließlich, als sie Sprachstörungen entwickelte, keinen Satz ohne zahlreiche Versprecher zu Ende bringen konnte und unter starken Migräneattacken litt, wusste sie, dass sie Hilfe brauchte.

»Die Verantwortung abzugeben fällt Ärztinnen, Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten sehr schwer. Sonst sind doch immer sie die Experten, die wissen, wie man Erkrankungen heilt«, sagt Maxi Braun, Oberärztin an der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen. Fachleute nennen das Phänomen »verwundete Heiler«: Eine Heilerin oder ein Heiler kuriert immer andere, weiß immer, was gegen eine Krankheit zu tun ist, und braucht selbst keine Hilfe – vermeintlich.

Oberärztin Maxi Braun hatte die Idee, diese spezielle Therapiegruppe für Mediziner und Psychotherapeuten ins Leben zu rufen. Sie erforscht das Thema seit 2006, publiziert dazu und sah den enormen Bedarf. Die Warteliste für die Gruppe mit ➤

*Bert te Wildt, Timo Schiele: »Burn on - immer kurz vorm Burn out«, Droemer HC, 304 S., 20 Euro



Unperfektes kann auch schön sein: Oft müssen die Patientinnen und Patienten in der Kunsttherapie erst einmal lernen, dass es beim Malen nicht um Leistung geht. Kunst darf auch einfach so entstehen. Diese Erkenntnis tut vielen von ihnen gut

acht Plätzen ist lang. Gerade ist eine weitere besondere Gruppe in der Klosterklinik entstanden: für Künstler und Kunstschaefende.

Mithilfe der unterschiedlichen Therapien bekommt jede und jeder eine Art Notfallkoffer an die Hand: Die Patientinnen und Patienten haben die Möglichkeit, persönliche Erlebens- und Verhaltensmuster besser zu verstehen und diese aus der eigenen Biografie heraus zu beurteilen. Sie lernen, Emotionen bewusster wahrzunehmen und zu regulieren sowie ihre Kommunikation zu verbessern. Und sie können persönliche »Ressourcen«, also Kraftquellen, wiederentdecken und sinnstiftende, gesunde Verhaltensweisen für sich etablieren. »Wir sind ein Ort zum Innehalten, um zu Kräften zu kommen«, sagt Oberärztin Maxi Braun. »Wir helfen den Patientinnen und Patienten, zu erkennen, warum sie sich so getrieben fühlen und wie sie besser auf sich aufpassen können.« Frühzeitig gegensteuern und die Reißleine ziehen sei für viele ein wichtiger Lerneffekt, sagt Braun.

Sandra Lohrmann, die Ärztin, die als Patientin in die Klosterklinik kam, wird nach mehreren Wochen Behandlung bald wieder nach Hause fahren. Ihre Tochter freut sich schon sehr auf sie. Sandra Lohrmann merkt, dass sie in den Wochen am Ammersee wieder mehr zu ihrer Mitte zurückgefunden hat. »Ich habe plötzlich gesehen, was mir über die Jahre alles verloren gegangen ist: Zeit mit meiner Familie, Freunde, Sport, Sprachenlernen – so viel Wertvolles.«

Die eigenen Grenzen besser erkennen

Sie hat vieles gelernt, was ihr guttun wird: Sie möchte sich nicht mehr ständig selbst abwerten, sich nicht mehr für Misserfolge oder unerledigte Aufgaben die Schuld geben. Sie will ihre eigenen Grenzen besser erkennen und klar formulieren – und auch mal Nein sagen. Sie hat vor, weiter Yoga zu machen, um den Stress besser zu bewältigen, und Achtsamkeitsübungen, um sich selbst mehr zu spüren. Vor allem aber will sie öfter zuerst an sich denken. Denn sie hat erkannt: Es hilft ihren Patientinnen und Patienten nicht, wenn sie selber nicht mehr kann. Sie sagt: »Im Grunde habe ich auch keine andere Wahl, denn jetzt entscheidet sich, wie ich mein restliches Leben verbringe – gestresst und kaputt oder doch irgendwie glücklich.«

Auch Birgit Meininger, die Lehrerin, die immer 100 Prozent für ihre Schülerinnen und Schüler gab, nimmt einen wichtigen Satz mit nach Hause:

»So wie du es jetzt machst, ist es gut genug.« *



Im Klostergarten:
Die Arbeit mit
den Pflanzen und
der Natur gehört
zum Behandlungs-
konzept

**INNEHALTEN
UND ZU
KRÄFTEN KOM-
MEN –
DAS SOLL
HIER
MÖGLICH
SEIN**

Wie finde ich den richtigen Klinikplatz?

- Eine stationäre Psychotherapie kommt für Menschen in Betracht, die sich in schweren Lebenskrisen befinden. Kann man das Alltagsleben nicht mehr im gewohnten Umfeld bewältigen, bietet eine stationäre Behandlung Entlastung und Sicherheit. Sie hilft, persönliche Probleme zu bearbeiten und Lösungen zu finden. Die stationäre Behandlung psychischer Störungen ist in Krankenhäusern für Psychiatrie und Psychotherapie sowie in Kliniken mit Abteilungen für Psychosomatik und Psychotherapie möglich. Dort werden hauptsächlich Patientinnen und Patienten der gesetzlichen Krankenversicherung, aber auch Privatpatienten und Selbstzahler behandelt. Zudem gibt es Kliniken zur stationären Rehabilitation von Menschen mit psychischen und/oder psychosomatischen Störungen. Hier ist meist die Rentenversicherung zuständig, manchmal aber auch die gesetzliche Krankenversicherung. Jedes Jahr werden in Deutschlands Rehakliniken fast 300000 Patientinnen und Patienten aufgrund psychosomatischer Erkrankungen behandelt, die Wartezeiten können mehrere Wochen oder Monate betragen.

- Das Portal **Qualitätskliniken.de** hat zusammen mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf mehr als 3500 Patienten nach ihren persönlichen Reha-Erfolgen befragt und so Kliniken bewertet: www.qualitaetskliniken.de/reha/psychosomatische-rehakliniken/test-2021

- Auch die **Deutsche Depressionshilfe** hat Kontaktdaten von mehreren Hundert Kliniken zusammengestellt. www.deutsche-depressionshilfe.de

- Im **Klinikfinder-Psychosomatik** kann man nach eigenen Kriterien suchen, um eine passende Klinik zu finden. www.klinikfinder-psychosomatik.de

- Steht man auf der Warteliste, befindet sich aber in einer akuten Krise, sollte man sich an die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Psychotherapeuten wenden, an die nächste psychiatrische Klinik oder den Notarzt unter 112. Die **Telefonseelsorge** erreicht man rund um die Uhr und kostenfrei unter: 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222.

- Auch das **bundesweite Info-Telefon Depression** weist Betroffenen und Angehörigen den Weg zu Anlaufstellen: Tel. 0800-33 44 533. Sprechzeiten: Mo., Di., Do.: 13-17 Uhr Mi., Fr.: 8.30 - 12.30 Uhr

- **Junge Menschen unter 25 Jahren** können sich per Whatsapp und SMS für eine individuelle Krisenberatung an www.krisenchat.de wenden. Für **unter 19-Jährige** bietet www.jugendnotmail.de eine Beratung per E-Mail und per Einzel-Chat an. Beide Dienste sind kostenlos.



Was hat Sie 2022 bewegt?

2022 liegt hinter uns. Rückblickend war das Jahr gezeichnet von großen Ereignissen. Corona, Umweltkatastrophen, das Ableben der Queen und vor allem der Ukraine-Krieg prägten auch unsere Berichterstattung. Wie stark haben die Themen des letzten Jahres Sie persönlich bewegt? Ihre Meinung interessiert uns!

Unser Dankeschön für Sie:

- vier Ausgaben STERN kostenlos
- portofrei direkt nach Hause geliefert
- anschließend jederzeit kündbar

**4x gratis
für Ihre
Teilnahme**



**Bis zum 28.02.2023 teilnehmen
und Dankeschön-Angebot sichern:**

www.stern.de/rueckblick-umfrage

Rätsel in der Brust

Bei einer Frau fließt Milch aus den Brüsten, doch sie stillt kein Baby. Die Ärzte entdecken den eigentlichen Grund: Sie wollte sich etwas besonders Gutes tun

d

Die junge Patientin wirkte gesund, war aber ziemlich verängstigt und den Tränen nah. Sie stellte sich im allgemeinmedizinischen Zentrum der Universität Rochester im US-Bundesstaat New York vor. Drei Tage zuvor hatte die 30-Jährige etwas Seltsames erlebt: Morgens nach dem Duschen war plötzlich Milch aus beiden Brüsten ausgetreten. Seitdem hielt der mysteriöse Ausfluss an. Er sehe aus wie »Kolostrum«, erklärte die Frau. Diese gelbliche Vormilch wird von der Brust rund um die Geburt eines Babys produziert. Solch einen Milcheinschuss kannte die Patientin schon aus einer früheren Schwangerschaft. Den Ärztinnen und Ärzten fiel auf, dass sie stark übergewichtig war. Allerdings war sich die Patientin ganz sicher, kein Kind zu erwarten. Vorsichtshalber machten die Mediziner einen Test – doch der Urin der Frau zeigte in der Tat keine Schwangerschaft an. Auch die Blutwerte waren unauffällig.

Beim Abtasten der rechten Brust fand sich ein kleiner Knoten. Deshalb wurde die Patientin zu Mammografie und Ultraschall geschickt. Doch die Schalluntersuchung ergab nichts Auffälliges, und auf dem Röntgenbild waren nur kleine, harmlos wirkende Verkalkungen zu sehen.

War bei der Frau irgend etwas im Hormonhaushalt durcheinandergeraten? Zur Verhütung trug sie schon seit anderthalb Jahren ein Implantat im Oberarm: ein kleines Stäbchen unter der Haut, das das Hormon Etonogestrel absonderte. Im Beipackzettel dieser Implantate werden als Nebenwirkungen auch Brustschwellungen und Milchausfluss erwähnt. Doch nach eigener Aussage hatte die Patientin das Stäbchen bisher immer gut vertragen, und die Beschwerden hatten erst vor wenigen Tagen eingesetzt.

Die Ärztinnen und Ärzte vermuteten etwas anderes. Die Frau wirkte recht besorgt um ihre Gesundheit und nahm zwei Nahrungsergänzungsmittel auf pflanzlicher Basis: zwischendurch immer mal wieder Echinacea und seit einem Monat auch ein Mittel mit 500 Milligramm Brennnesselextrakt. Damit wollte sie sich gegen »Umweltallergien« schützen. Konnte der Milcheinschuss von einem dieser Präparate verursacht worden sein?

Von der Brennnessel ist bekannt, dass ihre Extrakte an das sogenannte Sexualhormon bindende Globulin andocken können. Dieses in der Leber produzierte Eiweiß bindet Hormone wie Östrogen im Blut. Ist das bindende Globulin aber blockiert, schwimmt als Folge mehr Östrogen frei im Blut, was zu Schwellungen der Brust und Milchausfluss führen kann. Außerdem enthalten Brennnesseln Histamin und Serotonin – Botenstoffe, die über unterschiedliche Signalwege die Ausschüttung des Milchhormons Prolaktin fördern können.

Um die Brennnessel-Hypothese zu überprüfen, konsultierten die Mediziner noch eine Pharmakologin und rieten der Patientin, das Brennnesselpräparat für eine Weile abzusetzen. Nach einer Woche stellte sie sich wieder im medizinischen Zentrum vor. Tatsächlich war der Milchstrom bei ihr komplett versiegt. »Patienten schätzen pflanzliche Produkte oft zu Unrecht als natürlich und risikoarm ein und versäumen es, die Anwendung gegenüber dem Gesundheitspersonal zu erwähnen«, sagt Robert Fortuna, Internist an der Universität Rochester. Er und seine Kolleginnen und Kollegen schilderten den Fall der jungen Frau im »American Journal of Case Reports«. Es sei daher wichtig, so Fortuna, Patienten im Arztgespräch explizit nach solchen Nahrungsergänzungen zu fragen. ✎



Nicole Heißmann ist Ernährungs-Expertin beim stern. Sie schreibt oft über unser zwiespältiges Verhältnis zu Lebensmitteln



EIN RAUM SAGT MEHR ALS
1000 WORTE.
VOR ALLEM ÜBER MICH.



SCHÖNER WOHNEN gibt Ihrer Persönlichkeit mehr Raum!
Lassen Sie sich inspirieren und verwirklichen Sie Ihren individuellen Wohnstil.
Jetzt mit dem aktuellen Magazin, digital oder mit den Produkten der
SCHÖNER WOHNEN KOLLEKTION. schoener-wohnen.de

**SCHÖNER
WOHNEN**

... Haferflocken

Von zart bis kernig, die Flocken sind Hauptzutat vieler angesagter Gerichte und gut für den Cholesterinspiegel

von Stefanie Nickel

m

Müsli, Porridge, Granola, Overnight Oats: Haferflocken erleben in der Küche als Lieblingszutat ein Comeback (Granola sind gebackene Flocken, Overnight Oats über Nacht eingeweichte Haferflocken). Sie schmecken klassisch zum Frühstück, in Keksen, Muffins oder Drinks und sogar als knusprige Panade für Fleisch oder Fisch. Im Handel gibt es viele Sorten: kernige Großblattflocken, zarte Kleinblattflocken oder Schmelzflocken. Der Saathafer gehört – wie Weizen, Roggen oder Gerste – zu den Süßgräsern. Im Gegensatz zu seinen Verwandten bildet er seine Körner jedoch nicht in Ähren, sondern in vielfach verzweigten Rispen aus. Daher liefert eine Haferpflanze weniger Ertrag und ist schwerer zu ernten.

Ernährungsphysiologisch ist Hafer die hochwertigste Getreideart, die in Mitteleuropa angebaut wird. Die Körner werden lediglich entspelzt, die äußere, für den Menschen unverdauliche Hülle wird entfernt. Der übrig bleibende Haferkern wird nicht geschält; die äußeren Randschichten (Frucht- und Samenschale) sowie der

Müsli, Porridge, Granola, Overnight Oats: Haferflocken erleben in der Küche



Keimling bleiben erhalten. Haferflocken sind deshalb immer aus dem vollen Haferkorn und somit ein Vollkornprodukt. Sie liefern neben Vitamin B₁ und B₆ besonders viele Ballaststoffe – zehn Gramm pro hundert Gramm. Besonders interessant sind dabei die sogenannten Beta-Glucane, die etwa die Hälfte des gesamten Ballaststoffgehalts im Hafer ausmachen: Die Hafer-Beta-Glucane wirken regulierend auf den Cholesterin- und Blutglukosespiegel. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat sogar einen »Health Claim« zugelassen, der besagt, dass der Verzehr von Beta-Glucan aus Hafer zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen kann. Studien belegen auch, dass dieser lösliche Ballaststoff hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, indem er sich positiv auf die Insulinreaktion auswirkt – und auch das Sättigungsgefühl verbessert, die Darmgesundheit beeinflusst und das Immunsystem stärkt.

Zudem ist Hafer ein Zink-Lieferant. Mit 3,9 Milligramm Zink pro hundert Gramm enthält er 39 Prozent der Referenzmenge für die Tageszufuhr eines Erwachsenen. Das Spurenelement Zink ist ein wichtiger Bestandteil zahlreicher Enzyme und für viele Stoffwechselvorgänge von Bedeutung: etwa für den Eiweißstoffwechsel oder die Zellteilung – und damit für Haut, Haare und Wundheilung. *

VOLLKORN- PRODUKT MIT GUTER ÖKOBILANZ

1. Heimvorteil Hafer kann fast überall in Europa angebaut werden und hat kurze Transportwege. Haferdrinks haben eine bessere Ökobilanz als Kuhmilch: Die Produktion braucht weniger Energie, Wasser und Fläche.

2. Flockenkunde Kernige Flocken sind aus ganzen Körnern hergestellt. Sie quellen langsamer auf als die zarten, die aus geschnittenem Korn produziert werden. Für Babybrei werden Schmelzflocken verwendet.

3. Haltbarkeit In der Verpackung oder einem gut schließenden Gefäß kühl und trocken gelagert, kann man sie auch einige Zeit nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum essen, sofern sie gut aussehen und normal riechen.

4. Einweichen Die im Hafer enthaltene Phytinsäure bindet Eisen, Kalzium, Magnesium und Zink. Das Einweichen in Wasser 30 Minuten vor dem Verzehr reduziert die Säure, der Körper nimmt die Stoffe besser auf.



5. Trendkuchen
Statt Porridge im Topf zu kochen, kann man gebackenen Haferbrei (»Baked Oatmeal«) zubereiten. Dazu Flocken mit Pflanzenmilch, Banane und Kakao in den Ofen geben: ein leckerer, gesunder Kuchen.

6. Zuckerfalle
Fertige Produkte wie Müsli, Riegel und Granola sind nicht unbedingt gesund. Sie können viel Zucker oder Fett enthalten. Am besten auf die Zutatenliste schauen und etwa Müsli selbst mischen.

7. Brot backen
Beim Backen von Brot und von Gebäck lässt sich die Hälfte des Mehls durch Haferflocken ersetzen. Dafür am besten Feinblattflocken verwenden oder kernige Flocken im Standmixer fein mahlen.

8. Gluten
Hafer ist arm an Gluten und gilt als »glutenfrei«. Er kann aber bei der Verarbeitung mit Gluten in Berührung kommen. Daher gibt es speziellen glutenfreien Hafer. Zeichen: eine durchgestrichene Ähre.

MORGENS

De-luxe-Schnitten:
Die fruchtigen Riegel
mit einer geballten
Ladung an Nährstoffen
sorgen für einen guten
Start in den Tag



MITTAGS

Der kernige Burger ist
reich an Ballaststoffen und
trotzdem leichter als seine
Artgenossen. Er liefert
reichlich Mineralstoffe
für einen fitten Geist



Vegan!

HAFERRIEGEL MIT NÜSSEN UND CRANBERRYS

• Für 12 Stück • 20 g Leinsamenschrot, 75 g Mandeln, 75 g Haselnusskerne, 3 EL Kürbiskerne, 200 g kernige Haferflocken, 50 g getrocknete Cranberrys, 60 g flüssiges Kokosöl, 100 ml Ahornsirup, 1 TL Zimt, 50 g Mandelmus

1. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Leinsamenschrot mit 2–3 EL heißem Wasser verrühren und kurz einweichen. Die Mandeln und die Haselnusskerne hacken. Nun alles zusammen mit den Kürbiskernen, den kernigen Haferflocken und den Cranberrys in eine Schüssel geben.
2. Das Kokosöl mit dem Ahornsirup, Zimt und mit dem Mandelmus verrühren. Die Mischung anschließend zum Haferflocken-Nuss-Mix geben und danach alles gut miteinander vermengen.
3. Ein tiefes Backblech (ca. 20 x 30 cm) mit etwas Kokosöl einfetten. Die Haferflockenmasse auf dem Backblech verteilen und glatt andrücken. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Die Platte etwas abkühlen lassen und noch warm in Stücke schneiden.

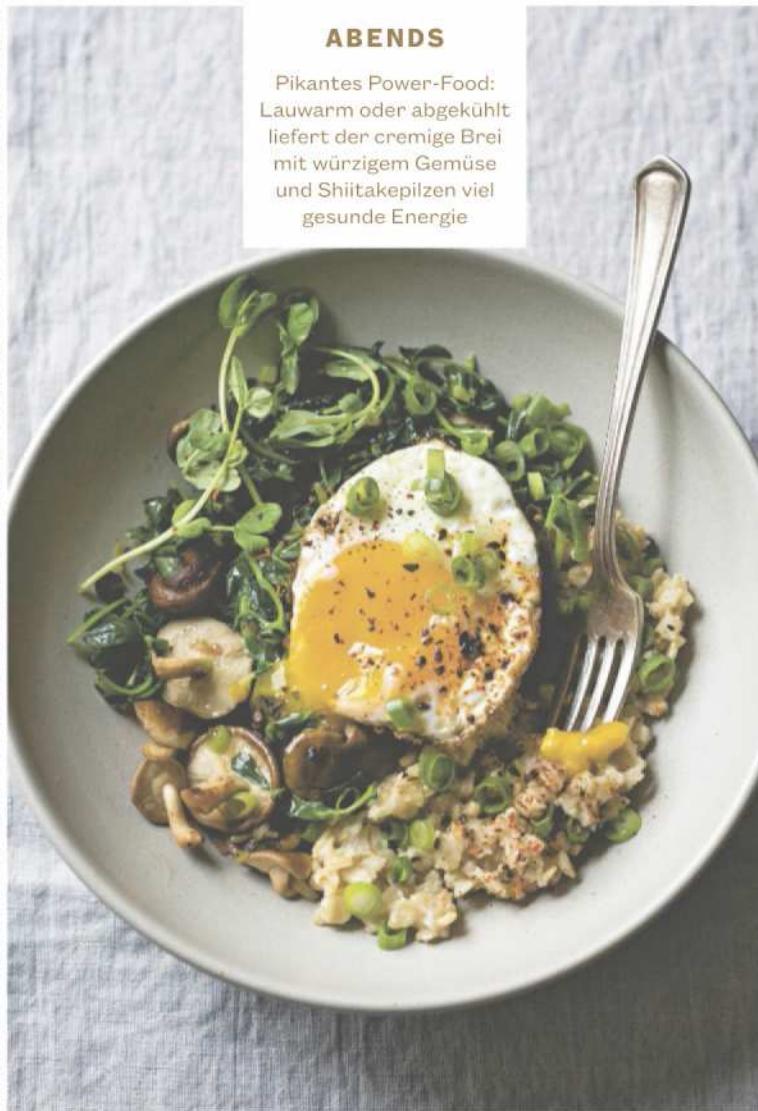
VEGANER KAROTTEN- HAFERFLOCKEN-BURGER

• Für 4 Portionen • 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 5 EL Olivenöl, 2 Möhren, 250 g weiße Bohnen (Dose), 100 g Haferflocken, 1 Msp. Backpulver, Salz, Pfeffer, ½ TL Kreuzkümmelpulver, 150 g Sojajoghurt, 2 EL frisch gehackte Petersilie, 1–2 TL Zitronensaft, 4 Salatblätter, 4 vegane Burger-Buns

1. Die Schalotte und den Knoblauch schälen, hacken und in 2 EL Öl andünsten, danach in eine Schüssel geben. Die Möhren schälen und fein raspeln. Die Bohnen abtropfen lassen und pürieren. Mit Möhren, Haferflocken, Backpulver, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel in der Schüssel gut vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.
2. Aus der Masse nun 4 Pattys formen und diese in einer heißen Pfanne im restlichen Öl (3 EL) von jeder Seite 4–5 Minuten braten.
3. Sojajoghurt mit Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Salat abbrausen, putzen und trocken schleudern.
4. Die Buns halbieren und die Schnittflächen leicht rösten. Die Unterseiten mit Salat und Pattys belegen. Die Sauce darübergeben, die Deckel auflegen und servieren.

ABENDS

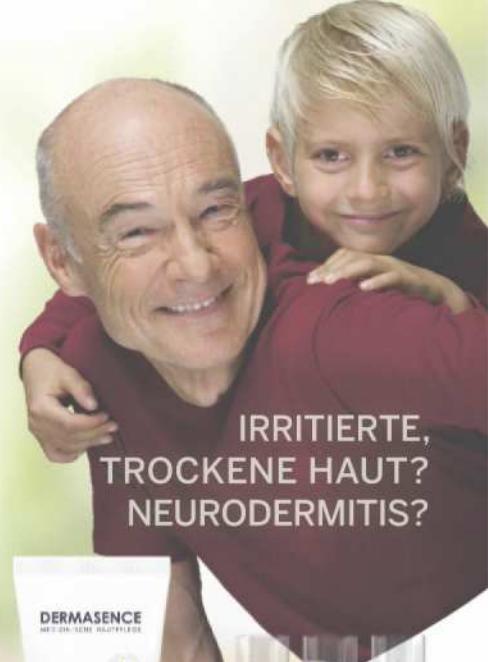
Pikantes Power-Food:
Lauwarm oder abgekühlt
liefert der cremige Brei
mit würzigem Gemüse
und Shiitakepilzen viel
gesunde Energie



PIKANTE HAFERFLOCKEN MIT EI UND PILZEN

• Für 4 Portionen • 4 Lauchzwiebeln, 3 EL Sesamöl, 150 g Haferflocken, 750 ml Dashi-Brühe (klare Brühe aus Japan), 2 Eier, 150 g Babyspinat, 2-3 EL Sojasauce, ½ TL 7-Gewürzmischung, 150 g Shiitakepilze, Salz, Pfeffer, Brunnenkresse

1. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den hellen Teil im Topf in 1 EL Öl andünsten. Die Haferflocken kurz mitbraten und etwas Brühe angießen. Unter regelmäßigm Rühren von den Haferflocken aufnehmen lassen und 10–15 Minuten köcheln, dabei nach und nach die übrige Brühe angießen.
2. Die Eier 5–6 Minuten kochen, abschrecken, pellen und halbieren. Spinat waschen, putzen und abtropfen lassen. In 1 EL Öl kurz andünsten. Mit Sojasauce und der Gewürzmischung abschmecken. Shiitake putzen und im übrigen Öl (1 EL) ca. 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Haferflocken mit Sojasauce abschmecken und mit Spinat, Pilzen und Eiern anrichten. Mit Kresse und den übrigen Lauchzwiebeln servieren.



IRRITIERTE,
TROCKENE HAUT?
NEURODERMITIS?



Vitop forte Pflegecreme
100 ml | PZN 11871732

Vitop forte

Reizberuhigende
Intensiv-Pflege

Mit der Kraft aus der Natur

- Kann der Entstehung von Juckreiz und Entzündungen vorbeugen
- Beanspruchte Haut kann wirksam beruhigt werden
- Regelmäßiges Anwenden kann schubfreie Phasen verlängern
- Therapiebegleitende Pflege bei Neurodermitis

Teil des Vitop forte Pflege-
programms bei Neurodermitis



Jetzt Vitop forte
in der interaktiven
3D-Welt erleben!



DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUPFPFLEGE



TAGTRÄUME

In Gesellschaft

Winterkälte, Raureif, Eis und Schnee. Sieht, richtig fotografiert, nach vollkommener Harmonie aus. Man meint die stille Atmosphäre jener Tage förmlich zu spüren.

Unsere Alltagserfahrung von Winter ist häufig eine andere:

Es matscht. Es regnet. Die Kälte zieht einem in die Knochen. Der Wind schneidet. Und die Heizung kostet Geld, Geld, Geld. Wie schön, solche Zeiten nicht allein bewältigen zu müssen. Wohl dem, der jemanden hat, der ihn stützt, hält, aufrichtet, wenn unsere Welt in kühlem Nebel zu verschwinden droht. Sehen nicht auch diese Bäume aus, als fühlten sie sich in Gesellschaft anderer wohler? Typisch Mensch, dieser Gedanke. Eine Einladung zum Innehalten in drei Bildern













Was macht Eckart?

Live auf Tour

Die allerletzten Live-Bühnenprogramme:
»Endlich!« Nicht verpassen.

16.1. Frankfurt

17.1. Mannheim

18.1. Aschaffenburg

25.1. Essen

26.1. Aachen

Termine und Tickets
auf hirschhausen.com

Engagement

6.3. Verleihung des Comedy-Preises
»Recklinghäuser Hurz«

TV

Mittwochs 19.45 Uhr,
Das Erste: »Wissen vor
acht – Erde« (auch in
der Mediathek)

Social Media

GESUNDE ERDE – GESUNDE MENSCHEN

Eckart und »Gesunde Erde – Gesunde Menschen« auf Instagram.



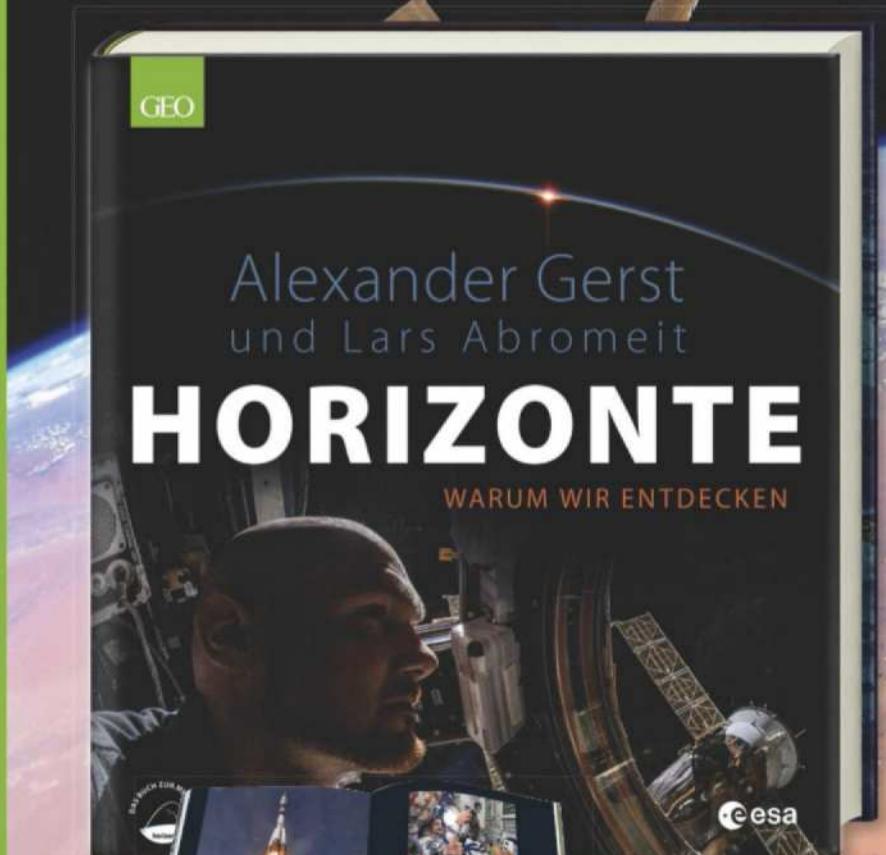
Im Januar startet
Eckarts Youtube-Reihe
»Ich weiß es nicht.
Aber ich weiß, wen ich
fragen kann...« (online
sonntags 16 Uhr).

ICH WEIB ES NICHT. ABER ICH WEIB, WEN ICH FRAGEN KANN...



TREFFPUNKT

»Warum landen ganze OP-Bestecke direkt im Müll? Betrachtet man seinen CO₂-Fußabdruck, ist das weltweite Gesundheitswesen ein echtes Trampeltier – und belastet unser Klima in der Summe stärker als der Flugverkehr. Alina Herrmann ist Ärztin an der Uni Heidelberg und untersucht, wie Kliniken klimaneutral werden können und wie Arztpraxen sich auf neue Herausforderungen durch die Klimakrise einstellen. Das nächste Heft ist wieder zukunftsträchtig!«



GEO

Alexander Gerst
und Lars Abromeit

HORIZONTE

WARUM WIR ENTDECKEN

BILDBAND ZUM A



GEO Bildband „166 TAGE IM ALL“

Best.-Nr.: G729137

Preise: € 40,00 (D)/€ 41,20 (A)/
43,90 Fr. (CH)Bestseller mit über
49 000 verkauften Exemplaren

GEO Bildband „HORIZONTE – WARUM WIR ENTDECKEN“

Was bedeutet es, sich ins Unbekannte hinauszutragen? Welche Gefahren sind dabei zu bedenken? Wie hält man als Team zusammen, und was können wir daraus für den eigenen Alltag lernen?

In diesem einzigartigen GEO-Bildband fasst Alexander Gerst seine Erfahrungen als ESA-Astronaut zusammen und präsentiert gemeinsam mit GEO-Expeditionsreporter Lars Abromeit neue atemberaubende Fotografien von seiner zweiten Mission. In ihren Gesprächen tauschen die beiden Autoren sich über spannende Forschungsreisen im Weltall und auf der Erde aus, verbinden ihre Erlebnisse mit Beispielen aus der Welt der großen Entdecker der letzten Jahrhunderte und geben einen Ausblick auf die nächsten großen Schritte der Raumfahrt: zum Mond und zum Mars.

Maße: 29 x 27 cm, ca. 216 Seiten

Best.-Nr.: G729296

Preise: € 40,00 (D)/€ 41,20 (A)/
43,90 Fr. (CH)

**Jetzt bestellen unter geoshop.de/horizonte
oder +49 40 42236427**

(Bitte geben Sie immer den Aktionscode an: G00211)



Entdecke den
natürlichen
Genuss.



Snack-Vielfalt im Power-Trio

Hier kommt unser neues Trio für dein Genusserlebnis: Nuss und Mango vereinen sich in unserem **Bio Studentenfutter** zu einem echten Powersnack. Unsere **Bio Datteln** überzeugen mit ihrem fruchtigen Aroma. Knackig wird es mit unserem **Bio Nuss Mix**. Ob als Snack zwischendurch oder in der veganen und vegetarischen Küche – unser Nuss-Frucht-Trio macht Lust auf natürlichen Genuss!

Erfahre mehr über unsere Produkte und aktuelle Aktionen:

farmers-snack.de [@farmers_snack](https://www.instagram.com/farmers_snack)

© Lizenz der Marke BRIGITTE durch Gruner + Jahr Deutschland GmbH - Alle Rechte vorbehalten.



Vom Rohwareneingang
bis zum Fertigwaren-
ausgang in unserer dt.
Produktionsstätte