

KNAUR 

Von Werner Bartens sind bereits folgende Titel erschienen:

Frauensprechstunde (gemeinsam mit Dr. med. Silke Bartens)

Das Wohlfühlbuch

Verletzt, verkorkst, verheizt

Was Paare zusammenhält

Empathie: Die Macht des Mitgefühls

Wie Berührung hilft

Glückliche Kinder

Herrlich eklig!

Sprechstunde

Das Ärztehasserbuch

Über den Autor:

Dr. med. Werner Bartens, geboren 1966, hat Medizin, Geschichte und Germanistik studiert. Der Wissenschaftsredakteur der *Süddeutschen Zeitung* wurde u. a. als »Wissenschaftsjournalist des Jahres« ausgezeichnet. Er hat als Arzt und in der Forschung gearbeitet und ist Autor von Bestsellern wie das *Ärztelhasserbuch* und *Körperglück*. Der *Stern* schrieb über ihn: »Herr Dr. Bartens, Sie sind ein gottverdammtes Genie!«

www.werner-bartens.de

Werner Bartens

Körperglück & Glücksmedizin

Was wirklich wirkt

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knauer.de



Einmalige Sonderausgabe Mai 2018

Knauer Taschenbuch

Körperglück

Originalausgabe Februar 2010 © 2010 Droemer

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Glücksmedizin

Originalausgabe September 2011 © 2011 Droemer

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78955-1

5 4 3 2 1

Körperglück

Wie gute Gefühle gesund machen

»Mein Magen tuat mir weh, die Füaß tuan mir weh, der Kopf tuat mir weh, mein Hals ist entzunden – und i selbst befind mich aa net wohl.«

Karl Valentin

»Der vorherrschende Gesundheitsbegriff beschreibt das gute Funktionieren einer Maschine – einer sehr komplizierten Maschine, die man aber zerlegen kann in Teilmaschinchen. Es fehlt der Medizin eine Definition des erlebenden Körpers. Eine Definition für Seele hat sie auch nicht, wenn beides getrennt formuliert wird. Das Menschenbild der Medizin ist technokratisch. Der biotechnisch nicht fassbare Inhalt geht verloren, um den kümmern sich die meisten Mediziner nicht.«

Thure von Uexküll

Inhalt

Einleitung	13
<i>Wege zum Körperglück 16 · Auf Spurensuche 19 · Dem Glück auf die Sprünge helfen 22 · Schluss mit den Schuldvorwürfen 24</i>	
Warum negative Gefühle so schädlich sind	27
<i>Worte können tödlich sein 29 · Krank durch Beipackzettel und schlechte Prognosen 31 · Missverständnisse mit fatalen Folgen 34 · Meiden Sie Ärzte, die sich unklar ausdrücken 36 · Vorsicht vor negativen Gedanken – sie sind ansteckend 39 · Wenn vor Angst und Ärger das Blut stockt 42 · Manche Wunden verheilen nie 44</i>	
6 ungesunde Tatsachen über den Ärger	47
Wie die Liebe heilt	48
<i>Das gesunde Gefühl, geliebt zu werden 50 · Vernachlässigt und verschnupft 52 · Wo die Liebe ihren Platz hat 53 · Setzen Sie auf den Kuschelfaktor 55 · Es hilft – Küssen als Therapie 59 · Laden Sie Freunde zu sich ein 61 · Vermeiden Sie Trennungen, denn erneut heiraten hilft nicht immer 64 · Freundlich streiten – aber nicht bis aufs Blut 65 · Wenn die Liebe schwindet 67</i>	
9 gesunde Tatsachen über die Liebe	70
Gedanken und Gefühle, die helfen können	71
<i>Heilende Worte finden 72 · Optimismus ist gesund 75 · Zusage – ein einfaches und gesundes Rezept 78 · Dem Tod ein paar Tage abringen 80 · Wunder gibt es nicht – aber überraschende Genesung 82 · Große Leistungen mit letzter Kraft 86 · Wärme löst warmherzige Gefühle aus 90 · Mehr Kraft durch schönen Schein 92 · Die Spuren hoffnungsvoller</i>	

<i>Erwartung 94 · Operationserfolg ohne Eingriff 97 · Der Stich ins Leere hilft 99 · Die Droge Arzt 101 · Schon eine kleine Dosis reicht 103 · Es muss weh tun, bunt und teuer sein 104 · Der gute Geschmack teurer Weine 107 · Geld kann doch glücklich machen 108</i>	
13 gesunde Wahrheiten über die Einbildungskraft	111
Wie Kinder stark werden	113
<i>Wer gelect wird, ist widerstandsfähiger 115 · Kraft für ein ganzes Leben 117 · Erst fühlen, dann verstehen 121 · Ritter ohne Schwert 123 · Spuren frühen Unglücks 127</i>	
7 lange wirkende Tatsachen über früh geliebte Kinder	130
Der Schmerz, der bleibt	131
<i>Angst macht Pein – die Erwartung bestimmt den Schmerz 134 · Wenn Schmerzen besonders schmerzhaft sind 136</i>	
8 schmerzliche Tatsachen über die Pein	139
Wenn das Herz leidet	141
<i>Ein Herz und eine Seele 142 · Herzen in südlicher Stimmung 148</i>	
5 gute Gründe, sich nicht alles zu Herzen zu nehmen	151
Kranke Seele, morsche Knochen	152
<i>Vom Kopf ins Kreuz 153 · Rückenschmerzen, die bleiben 158 · Bandscheibenvorfall? Warten statt operieren 161 · Wenn nicht nur das Gemüt brüchig wird 163 · Das Knie des Anstoßes 165</i>	
10 knochentrockene Tatsachen über Knie- und Rückenleiden	166
Wo die Seele zwick	168
<i>Die Haut als Spiegel der Seele 171 · Und plötzlich bleibt die Luft weg 178 · Krebs trifft auch die Glücklichen 184</i>	
9 Tatsachen, die unter die Haut gehen	188

Inhalt	11
Krankmacher und Stimmungskiller	190
<i>Krank durch Arbeit, krank durch Unzufriedenheit 195 · Menschen in der Midlifecrisis – danach geht es wieder aufwärts 199 · Frauen werden älter, aber die Männer holen auf 203 · Aufgeregt und zerstreut 206 · Chronisch auf Entzug 210 · Kranke Beziehungen 213 · Traurig trotz Pillen 217 · Die Als-ob-Schleife 221</i>	
8 hilfreiche Tatsachen zu Angst und Stress	224
Auf der Suche nach der Seele in der Medizin	226
<i>Was Patienten angeblich wollen 229 · Der gefühllose Arzt 231 · Ausreden lassen 234 · Therapeutisches Schweigen 236 · Risiken des Ärztelateins 237 · Die Seele in der Medizin 241</i>	
9 verborgene Tatsachen über die versteckte Seele der Kranken	244
Was jeder für sich tun kann	246
<i>Sich berühren lassen 247 · Finden Sie Ruhe 250 · Stärken Sie Ihr Herz 252 · Den Schmerz wegdenken 254 · Entdecken Sie neue Ressourcen 255 · Senken Sie Ihren Stresspegel 256 · Lassen Sie sich vom Glück anstecken 261</i>	
9 gesunde Tipps für den Arztbesuch	265
Dank	269
Anmerkungen	271
Literaturverzeichnis	285

Einleitung

Sie war Ende fünfzig und hatte ihr Leben lang »immer nur funktioniert«, wie sie es nannte. Ihre eigenen Bedürfnisse hatte sie zurückgestellt, ihre Gefühle unterdrückt. Irgendwann hat sie sich dann gar nicht mehr selbst gespürt. Als Kind war sie gezwungen, im elterlichen Betrieb mitzuarbeiten – »die Zeiten waren halt so«. Die Mutter war früh gestorben, deshalb musste sie schon als Neunjährige in der Pension aushelfen. Um halb sechs stand sie damals auf, machte Frühstück für die Feriengäste, deckte die Tische, räumte hinterher auf und hetzte um halb acht in die Schule, ohne selbst gefrühstückt zu haben. Nach der Schule ging es weiter mit den Arbeiten in Haus und Hof. In den Ferien hatte sie keinen Urlaub, sondern nur mehr Arbeit.

Jetzt liegt die freundliche Dame auf dem Bett in einer Psychosomatischen Klinik und ist ziemlich guter Dinge. Sie lacht. Wo sie sich befindet, das tut nichts zur Sache, denn sie möchte nicht erkannt werden. Vor zweieinhalb Monaten, sie war gerade dabei, einen Wäschekorb wegzuräumen, war plötzlich Schluss. Sie konnte nicht mehr. Erst bekam sie kaum noch Luft, dann wurde ihr schwarz vor Augen. Ihr Mann konnte sie gerade noch auffangen, dann alarmierte er den Notarzt.

Von Blaulicht und Martinshorn und den hektischen Bemühungen der Ärzte um ihr Leben bekam sie nichts mit. Erst Stunden später erlangte die schlanke Dame im Krankenhaus wieder das Bewusstsein. Die Diagnose Herzinfarkt war ein Schock für sie. Sie kam auf die Intensivstation, dann zur Überwachung auf eine Station der Inneren Medizin. Doch mit der Zeit fingen die

Ärzte an herumzudrucksen. Die Symptome sprachen zwar eindeutig für einen Infarkt – nur im EKG, im Ultraschall, anhand der Blutwerte und sogar in der Darstellung der Kranzgefäße mit Kontrastmitteln ließ sich erstaunlicherweise kein Schaden nachweisen.

Die Mediziner waren zunächst ratlos. Einem der Ärzte fiel jedoch eine seltene Krankheit mit einem unaussprechlichen japanischen Namen ein, das Takotsubo-Syndrom¹. Takotsubo ist der Name für eine altmodische Tintenfisch-Falle, die wie ein Krug mit einem engen Hals und starker Taille geformt ist, weil so der Fisch hinein-, aber nicht mehr herauskommt. Die japanischen Mediziner, die 1990 die Erkrankung erstmals beschrieben haben, erinnerte das Röntgenbild der linken Herzkammer zum Zeitpunkt des Infarktes an ein solches Gefäß. Im Deutschen und Englischen ist die Herleitung des Namens weniger kompliziert – »Broken Heart« heißt die Störung – das gebrochene Herz.

Bei Patienten mit gebrochenem Herzen ziehen sich der Herzmuskel und oft auch die Kranzgefäße krampfartig zusammen.² Auslöser für die bedrohliche Lage ist aber nicht, wie typischerweise beim Infarkt, ein Blutgerinnsel, das die Koronarien verstopft, oder eine Herzrhythmusstörung, sondern seelische Überlastung. In den bisherigen Schilderungen der Fachliteratur wird fast immer ein erschreckendes oder traumatisches Ereignis erwähnt, das dem Infarkt vorausgegangen ist.³ Die Patienten erlebten vor dem Infarkt emotionale oder auch körperliche Belastungen – häusliche Auseinandersetzungen, schlechte Nachrichten über ein Familienmitglied, finanzielle Sorgen oder die Diagnose einer schweren Erkrankung. Gemeinsam war den Patienten, dass sie nur wenige der typischen Risikofaktoren für ein Herzleiden, wie Bluthochdruck, Diabetes oder erhöhte Blutfettwerte, aufwiesen.

Obwohl ein kleiner Teil der Kranken bewusstlos wird, künst-

lich beatmet werden muss und an Herzrhythmusstörungen leidet, werden die Patienten im Mittel schon nach vier Tagen wieder aus der Klinik entlassen. Wer die dramatische Einweisung durch den Notarzt erlebt hat, die Infarktsymptome und die Lebensgefahr, kann das kaum glauben. Auch die Patientin, die sich nun in der Psychosomatischen Klinik befindet, wurde nach fünf Tagen aus dem Krankenhaus entlassen.

Jetzt scheint sie ein neuer Mensch zu sein. Sie hat den vermeintlichen Infarkt als Warnschuss verstanden, endlich ihr Leben zu ändern. Nach ihrer anstrengenden Kindheit war sie zwar als junge Erwachsene oft ausgegangen. Sie feierte viel und hatte Beziehungen zu mehreren Männern – aber auch in dieser Phase ihres Lebens achtete sie nicht darauf, was ihr guttat. Später fand sie dann zwar einen verständnisvollen Mann, aber der war genauso ein Workaholic wie sie, und beide schufteten im Akkord. Er hatte eine leitende Position inne, sie eröffnete ein kleines Geschäft und kümmerte sich zusätzlich um Haushalt und Familie. Ihr Leben war voll gepackt, anstrengend und ruhelos wie zu Kindertagen, bloß dass sie jetzt das Gefühl hatte, diesen Takt selbst vorzugeben. Als sie weitere Aufgaben im Geschäft übernehmen sollte und ihr Mann einen Karriereknick erlitt, wurde selbst ihr alles zu viel. Sie brach zusammen. Einfach so, aus heiterem Himmel. Ohne Vorankündigung.

Für Psychosomatiker gab es Vorzeichen. »Das ganze Leben über war diese Frau einem unglaublichen Druck ausgesetzt«, sagt ihr behandelnder Arzt. »Es ist ein Wunder, dass sie so lange ausgehalten hat.« Zwar erzählt die Patientin, dass sie seit Jahren Rückenschmerzen hatte, Schlafstörungen und furchtbare Kopfschmerzen. Aber sie hat das nicht zugelassen, weitergekämpft, die Zähne zusammengebissen. So hatte sie es ja gelernt.

In der Psychosomatischen Klinik übt sie, sich Gutes zu tun. Das ging am Anfang nur schrittweise. Geholfen hat ihr dabei »eine

wunderbare Therapeutin«, von der sie schwärmt wie ein junges Mädchen von einem Popstar. Die Therapeutin beherrscht Krankengymnastik, Massage und viele andere Körpertechniken und achtet darauf, was ihren Patienten am besten tut. Der Oberkörper und die Schulterpartien der Patientin mit dem gebrochenen Herzen waren sehr verspannt. Nach mehrmaliger Massage ließen sich die Blockaden lösen. Die Patientin weinte – nicht vor Schmerzen, sondern vor Freude, weil sie merkte, wie sie sich erstmals seit langer Zeit öffnen konnte und frei atmete. Auch die Rückenschmerzen und vor allem das schreckliche Kopfwahl ließen nach und waren nach wenigen Wochen ganz verschwunden. Ihr ganzes bisheriges Leben lang war die Patientin eingezwängt gewesen, jetzt genoss sie es, sich freier, entspannter und ohne Druck zu bewegen, ohne ständig etwas leisten zu müssen. »Ich hätte nicht gedacht, dass ich solche Gefühle noch einmal erlebe«, sagt sie und dabei stehen ihr Tränen in den Augen.

Wege zum Körperglück

Die Geschichte der Frau mit dem gebrochenen Herzen zeigt, wie empfindlich Menschen auf Belastung und Entlastung reagieren. Die seelische Not hat die Patientin krank gemacht. Die ständige Überforderung, der Stress und die Anspannung haben die Patientin leiden lassen. Sie hatte seit Jahren chronische Schmerzen. Irgendwann ging gar nichts mehr. Sie hat das Glück gehabt zu überleben und lernt gerade, sich besser um sich zu kümmern. Ihr werden Techniken und Methoden gezeigt, um zu gesunden. Sie erlebt ihren Körper nicht mehr nur als Last, sondern als Lust. Dieses befreiende Gefühl ist einer der vielen Wege zum Körperglück.

Glück ist für jeden Menschen etwas anderes. Langfristig gehört

dazu: Lieben und geliebt zu werden. Gesund zu sein. Keine finanziellen Sorgen zu haben. Gelassen und entspannt zu sein, auch wenn es gerade etwas besser laufen könnte. Immer wieder im Spiel, beim Sport oder im Beruf die Zeit zu vergessen und das Gefühl zu haben, gerade genau das Richtige zu tun. Es gibt aber auch das kurze, das »kleine« Glück: Nach einer Wanderung auf dem Gipfel zu stehen. Einen Eisbecher oder eine Schokoladentorte vor sich zu haben. Auf einer Wiese zu liegen oder sich im Wasser treiben zu lassen. Zu lachen und sich mit anderen zu freuen.

Körperglück meint von alledem etwas – und für jeden etwas anderes. Denn die kleinen und großen Momente des persönlichen Glücks haben eines gemeinsam: Wer Freude, Ausgelassenheit oder innere Einkehr selbstvergessen genießt, befindet sich zumeist auch im Einklang mit seinem Körper. Der Leib macht keine Beschwerden, sondern ist einfach nur da und trägt zum wohligen Gefühl bei – ob passiv im Liegestuhl oder etwas aktiver während einer Radtour oder Wanderung. Der französische Chirurg René Leriche hat Gesundheit als das »Schweigen der Organe« bezeichnet. Schöner kann man kaum ausdrücken, was damit gemeint ist, wenn der Körper unauffällig, aber unterstützend seinen Teil zum individuellen Glück beiträgt.

Dieses Körperglück ist ein fragiler Zustand, der durch Belastungen in der Familie, im Freundeskreis oder im Beruf schnell verschwinden kann, ohne dass man deswegen krank ist. Jeder kennt die Wut im Bauch, das beklemmende Gefühl in der Brust, die Last im Kreuz oder den Wunsch, aus der Haut zu fahren. Diese Ausdrücke sind nicht bloße Redewendungen. Sie spiegeln wider, was im Körper vor sich geht, wenn der Stress überhandnimmt, der Ärger zu groß, einfach alles zu viel wird und man das Gefühl hat, nicht mehr zu können. Was dann passiert – auch darum wird es in diesem Buch gehen.

Es geht aber vor allem darum, was passiert, wenn der Körper seine guten Seiten zeigt und aus Unglück wieder Zufriedenheit wird und die Wut der Zuversicht weicht.

Die Mechanismen, wie gute Gefühle gesund machen oder wenigstens die akuten Beschwerden lindern, sind manchmal überraschend simpel und zeigen in einigen Fällen erstaunlich schnell Wirkung.

Vor Jahren habe ich das selbst erfahren, damals befand ich mich in einer schwierigen Situation. Als ich mal wieder besonders stark mit meinem Unglück beschäftigt war und zudem über körperliche Beschwerden klagte, forderte eine gute Bekannte mich auf, so entspannt und gelassen wie möglich zu sitzen und ein paar Mal tief durchzuatmen. Nachdem ich ihren Rat befolgt hatte, spürte ich sofort, wie verkrampft und zusammengekauert ich vorher dagesessen hatte, mit eingeengter Atmung und zusammengedrücktem Bauch. Seitdem hilft es mir immer noch, mich manchmal in anstrengenden Momenten zu entspannen und zu ein paar tiefen Atemzügen anzusetzen.

Das ist ein kleines Beispiel, aber damals hat mir der einfache Ratschlag geholfen. Obwohl ich niedergeschlagen und betrübt war, verschaffte mir eine geringe körperliche Veränderung etwas Erleichterung. Damit war zwar nicht die schwierige Gesamtsituation gelöst, aber es ging mir besser.

Der Zusammenhang von Körper und Geist ist zwar seit Jahrtausenden bekannt, doch erst in jüngster Zeit erkennen Wissenschaftler, wie stark beides zusammenhängt, miteinander verwoben ist und wie schnell und unmittelbar sich Gefühle – ob negativ oder positiv – auf den Körper auswirken können. Die Beziehung ist wechselseitig und von vielen Faktoren abhängig. Spuren von Körperglück wie auch die von Körperunglück lassen sich aber mittlerweile sogar auf der Ebene der Moleküle, Zellen, Blutgefäße, Nervenbahnen und Organe nachweisen.

In diesem Buch geht es um eine Entdeckungsreise – in den eigenen Körper wie auch in die Welt der Wissenschaft. Ich stelle neueste Ergebnisse der Forschung ebenso wie Erfahrungen mit Patienten vor, die zeigen, wie unmittelbar positive und negative Gefühle mit dem Körpererleben zusammenhängen und auf welche Weise sie gesund oder krank machen können. Dabei wird auch deutlich, wie wichtig das richtige Wort und eine gelungene Kommunikation für die Gefühlswelt und das Erleben Gesunder wie Kranker sind. Das gilt für jede Beziehung zwischen Menschen, aber besonders für die Kommunikation zwischen Arzt und Patient.

Auf Spurensuche

In der Medizin geht es nicht allein um die physikalisch oder biochemisch fassbaren Körpervorgänge, sondern um mehr. Das Messbare, etwa ein Laborwert, ist nicht ein Wert an sich. Er muss angemessen sein für den Patienten und übereinstimmen mit dem Erleben des Einzelnen.

Manche Menschen werden mit stark erhöhten Cholesterinwerten neunzig Jahre alt, weil sie zufrieden, gelassen und ausgeglichen sind und ihr Körper genügend Schutzfunktionen entwickelt hat, sodass die vermehrten Blutfette ihnen nicht schaden. Andere Menschen mit normalen Blutwerten sterben im Alter von vierzig Jahren am Infarkt, ohne dass dies eindeutig auf eine körperliche Ursache zurückgeführt werden kann. Weil die Messwerte nur eingeschränkt etwas über die Widerstandskräfte des Körpers und das Befinden aussagen, überleben manche Krebspatienten auch nur sechs Monate nach der Diagnose, andere hingegen 16 Jahre – obwohl beide ähnlich krankhafte Röntgenbefunde und Laborwerte aufweisen.

Auch für Menschen mit medizinischen Normalbefunden gilt: Das Erlebte, die Alltagswirklichkeit muss stimmig sein und passen. Passt die Lebenswirklichkeit nicht, fühlt sich der Mensch krank, auch wenn seine Gerinnungsstoffe, Röntgenbilder, die Blutwerte, das Immunsystem oder andere körperliche Voraussetzungen vollkommen in Ordnung sind. Für Thure von Uexküll, der die Psychosomatik in Deutschland im 20. Jahrhundert geprägt und vorangebracht hat, war Krankheit deshalb in erster Linie eine »Passungsstörung« – das eigene Erleben passt nicht zu dem, was die Ärzte messen.

Jede Art von Schmerz, jedes Wohlgefühl und auch jeder medizinische Eingriff – ob zur Diagnostik oder als Therapie – hat eine eigene Bedeutung für den Einzelnen. Diese Erlebnisse berühren nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Und der Zustand der Seele berührt und beeinflusst die Zellen, Organe, Botenstoffe und vielfältigen anderen Funktionskreise des Körpers.

Die Seele soll einem populären und gleichnamigen Film zufolge 21 Gramm wiegen, auch wenn niemand genau weiß, wo sie sich befindet und die Gewichtsbestimmung ziemlich fragwürdig ist. Wenn ich von Seele spreche, dann ist nicht die Seele im religiösen Sinn gemeint. Vielmehr geht es um das Seelische als die Welt der Gefühle, Erlebnisse und Erfahrungen – Ärzte sagen Psyche oder Geist zu dem umfangreichen Gebiet der Stimmungen und Emotionen.

Bereits der römische Arzt Galen, der im zweiten Jahrhundert nach Christus lebte, war davon überzeugt, dass bestimmte Temperamente bestimmte Krankheiten begünstigen. Und der Volksmund behauptet schon lange, dass Ärger auf den Magen schlagen oder das Herz abschnüren kann. Schwere Schicksalsschläge sind ein Kreuz. Schockierende Erlebnisse lassen das Blut stocken, gehen unter die Haut oder sind zum Aus-der-Haut-

Fahren. Man hat die Nase voll, einen dicken Hals oder das Herz ist einem in der Hose gerutscht. Die Alltagssprache kennt unzählige Bilder dafür, wie die Psyche den Körper beeinflusst.

Doch erklärt diese Vulgärpsychosomatik tatsächlich, warum manche Menschen Rückenschmerzen, Herzinfarkte, Magengeschwüre oder sogar Krebs bekommen und andere trotz ständiger Belastungen gesund bleiben? Liegt es allein an der Psyche, ob sich jemand wohl fühlt oder immer wieder krank daniederliegt?

Freude und Zufriedenheit, Leid und Verzagen schlagen sich auf der Ebene der Moleküle, Zellen und Organe nieder. Die nicht verblassende Erinnerung an frühe Schmerzen, das durch Angst und Sorge geschwächte Abwehrsystem, die gestörten Wege der Hormone und Stressmoleküle, wenn das Leben nicht so verläuft, wie man es gerne möchte – all das hinterlässt Spuren. Manchmal bleiben die Spuren nur für ein paar Stunden bestehen, manchmal auch für immer.

Dieses Buch ist auch eine Spurensuche. Es zeigt, wie und wo schlechte Gedanken und Gefühle entstehen und den Körper schädigen können. Und viel wichtiger: Mittlerweile wird immer deutlicher, wie gute Gedanken und Gefühle gesund machen können und zum Wohlbefinden beitragen. Indem die Wege der freundlichen Nervenbahnen, Glücksboten und Entspannungshormone nachgezeichnet werden, wird der Einfluss des Geistes zwar auch wieder auf den Körper – und damit auf eine materielle Grundlage zurückgeführt. Aber auch wenn Moleküle, Hirnzentren und Organfunktionen und damit handfeste Strukturen und Reaktionswege bezeichnet werden, geht es immer um eine Wechselwirkung von Körper und Geist, eine gegenseitige Beeinflussung, die eben auch ihre Spuren hinterlässt. Thure von Uexküll sieht Psyche und Körper bis in die kleinsten Bauteile des Organismus hinein miteinander in engster Verbin-

dung: »Keiner macht sich klar, dass auch die Gene zu einem Zeichensystem gehören, das interpretiert werden muss. Was genetisch ausgedrückt wird, muss auch vom Körper akzeptiert werden: Die in den Genen vorgegebene Bauanleitung für ein bestimmtes Eiweiß garantiert noch lange nicht, dass dieses auch entsteht. Es hängt davon ab, in welcher Verfassung der Empfänger ist, welche Bedeutung er dem Zeichen erteilt.«⁴

Dadurch, dass sie so starke Spuren im Körper hinterlassen, wird deutlich, wie mächtig die Kraft der Gedanken und Gefühle ist und wie sehr sie sich auf unser Wohlbefinden auswirken, auch wenn längst noch nicht verstanden ist, warum manche Spuren so tief sind und andere rasch verblassen.

Dem Glück auf die Sprünge helfen

Die Spuren von Glück und Freude sind ebenso wie die Narben durch Leid und Unglück nicht für alle Zeiten unauslöschbar dem Körper eingebrannt. Manche Wunden verheilen zwar langsam oder nie. Es gibt unterschiedlich lange Auswirkungen von psychischen Belastungen und seelischer Not. Zunächst entwickeln sich daraus kleine Veränderungen, die anfällig für spätere Erkrankungen machen. Wird zu spät eingegriffen, helfen nur langfristige Therapien und positive Körpererfahrungen, die in Kursen und Übungsstunden mühsam erlernt werden müssen.

Das auf diese Weise entstandene Körperleid lässt sich mit psychotherapeutischen Verfahren gut behandeln. Dazu muss ein gemeinsames Verständnis zwischen Arzt und Patienten darüber hergestellt werden, dass das Körperleid mit aktuellen oder früheren Belastungen zusammenhängt. Dann ist es in der Regel nicht mit ein paar Tipps zur Entspannung getan, sondern oft folgt für die Patienten ein mehrjähriger anstrengender Prozess,

der von Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten, Üben und auch manchen Rückschlägen geprägt ist.

Der Organismus ist aber ein dynamisches System, er passt sich den Bedürfnissen an und reagiert auf die Erlebnisse und Erfahrungen in Extremsituationen wie im Alltag. Der mittel- und langfristige Gebrauch bestimmt Größe, Umfang und Ausdifferenzierung eines Organs – Plastizität nennen Wissenschaftler auf der Ebene des Gehirns diesen ständigen Umbau. Aber nicht nur das Gehirn kann sich verändern, anpassen, Neues lernen, vergessen und Spuren wieder tilgen.

So wie das Risiko eines Rauchers, an Lungenkrebs zu erkranken, nach einigen Jahren des Nichtrauchens wieder auf das eines Nie-Rauchers gesunken ist, weil sich die Lunge regeneriert, so ist auch der Körper nach Zeiten von Trauer und Niedergeschlagenheit wieder empfänglich und aufnahmebereit für Hochgefühle, Lebensfreude und Körperglück. Dann prägen sich positive Signale und Spuren immer stärker ein, so wie die Muskeln eines Leistungssportlers mit der Zeit kraftvoller werden als die eines Stubenhockers. Diese Mechanismen funktionieren ähnlich wie beim Trainieren oder beim Lernen.

Sind die Nervenbahnen, auf denen Zufriedenheit und Freude signalisiert und weitergeleitet werden, oft in Gebrauch und rasen die Moleküle und Glückshormone häufig ihrem Bestimmungsort entgegen, verbreitern sich diese »positiven« Nervenbahnen und die Zentren für Belohnung, Lustgewinn und Überschwang im Gehirn werden größer und stärker ausgeprägt. Wie sich die Wege des Glücks im Körper permanent verändern, ist am besten mit einem interaktiven Stadtplan zu vergleichen, der ständig zurückgemeldet bekommt, wie viel Verkehr wo unterwegs ist, und der sich entsprechend anpasst. Anfangs sind die Straßen, auf denen ein paar frohe Botschaften verkündet werden, womöglich noch eng und schmal und in dem riesigen Netz

kaum zu finden. Je öfter sie befahren – das heißt übertragen auf die Nervenbahnen: benutzt – werden, desto breiter und stattlicher werden sie jedoch. Man kann die Wege der guten Gefühle im Körper bahnen und ihnen so auf die Sprünge helfen, dass sie zu Hauptverkehrswegen und prachtvollen Alleen werden. Es dauert eine Weile, aber es lohnt sich.

Während ein liebevolles Wort, Freude und aufmunternde Gesellschaft sofort segensreich wirken, muss man manchmal etwas Geduld haben, um positive Effekte zu erzielen. Forscher der University of Kentucky haben Tagebuchaufzeichnungen von Nonnen untersucht, die aus einer Zeit stammen, als die Klosterschülerinnen 22 Jahre alt waren. Sie werteten aus, wer über freudige Ereignisse berichtete, optimistisch, dankbar, zufrieden und zuversichtlich war und wer sich eher beklagte. Inzwischen waren die Nonnen zwischen 75 und 95 Jahre alt. Die Wissenschaftler erkannten, dass jene Nonnen, die in jungen Jahren von positiven Gefühlen geschrieben hatten, länger lebten und seltener krank wurden.⁵ Mehr als 50 Jahre später hatte sich ihre Zuversicht ausgezahlt.

Schluss mit den Schuldvorwürfen

Wer krank ist, braucht Therapie, Trost und Zuwendung. Wer chronisch krank ist, umso mehr. Ist jemand dauerhaft von einem Leiden betroffen, sucht er nach Erklärungen. Oft durchforsten Kranke die eigene Biographie nach möglichen Auslösern ihres Leidens, kurz: nach dem falsch gelebten Leben. Zum Leid kommen die Selbstvorwürfe.

Warum wird man krank? Die Idee, alles sei »psychosomatisch«, ist weit verbreitet. Es gibt etliche Bücher mit Titeln wie »Krankheit als Sprache« oder »Was Dir Deine Krankheit sagen will«.

Wer so etwas liest und krank ist, bekommt unweigerlich ein schlechtes Gewissen, die eigene Malaise selbst verursacht zu haben. Das ist fast nie der Fall. Der Frankfurter Chirurg Bernd Hontschik hat wunderbar beschrieben, wie es Kranken dann geht: »Was aber soll man als Kranker machen, wenn einem die Krankheit partout nichts sagen will? Man hat Schmerzen, man verliert Funktionen und Fähigkeiten, man ist hilfsbedürftig, vielleicht sogar hilflos, eben krank. Aber man versteht es nicht. Sie spricht einfach nicht, die Krankheit. Jetzt ist man krank, und hat außerdem noch ein Problem.«⁶

Viele populäre Therapiekonzepte unterstellen nicht nur, dass Kranke selbst schuld an ihrem Leid sind. Sie unterstellen auch, dass die Patienten ihre Gesundheit selbst in der Hand hätten. Diesen Eindruck will ich in diesem Buch vermeiden. Es gibt zwar viele Wege zum Körperglück und manchem Leser mag es helfen, die Mechanismen zu verstehen, mit denen der Organismus auf Leid und Lust reagiert. Deshalb gibt es aber noch lange kein Patentrezept zum gelungenen oder gesunden Leben. Innere Ausgeglichenheit und Optimismus können zwar helfen, sich besser zu fühlen. Eine Krankheit kann auf diese Weise trotzdem nicht automatisch besiegt werden. Es gibt Schicksal und Tragik und manchmal einfach Körperunglück, ohne dass irgendjemand etwas dafür kann.

Wer Kranken unterstellt, dass sie nur nicht gesund werden, weil sie es vielleicht nicht genug wollen oder zu wenig darum kämpfen, ist nicht nur perfide – er verkennt auch die komplexen Zusammenhänge von Krankheit und Gesundheit. Was Kranke deshalb nicht gebrauchen können, sind Schuldzuweisungen von außen. Nach dieser Logik resultiert Krankheit aus mangelnder Investition in die eigene Gesundheit. Aus zu wenig positiven Gedanken. Aus zu wenig »Auseinandersetzung« mit dem Leid und zu wenig Verarbeitung. Das ist falsch. Zwar gibt

es Gewohnheiten, die bestimmte Erkrankungen wahrscheinlicher machen. Doch die meisten Krankheiten sind Schicksalsschläge. Krebs ist ungerecht; ein Tumor kann jeden treffen. Für die Mehrzahl der anderen Erkrankungen gilt das ebenfalls. »Victim blaming«, die Beschuldigung der Opfer, sollten Ärzte und Angehörige vermeiden, wenn sie mit Kranken zu tun haben.

Das Denken, wonach Krankheit selbstverschuldet ist, kann auch für Gesunde schädlich sein. Wer sich ständig fragt, ob er genug für seine Gesundheit getan hat, fühlt sich bald nur noch gesund auf Probe – und belastet sich auf der Suche nach Beweisen für seine Gesundheit und dem Ringen um den richtigen Lebensstil umso mehr.

Glücksmedizin

Was wirklich wirkt

Inhalt

Einleitung	311
Das Leben ist keine Problemzone	315
<i>Wer ständig vorbeugt, kann sich nie zurücklehnen 316 ·</i>	
<i>Der innere Schweinehund – warum Änderungen so schwerfallen 321 ·</i>	
<i>Schlechte Angewohnheit oder gute Lösung? 324</i>	
15 unkomplizierte Tatsachen für ein entspanntes Leben	327
Erfolgsrezepte für den Alltag	330
<i>Kleines Glück, langes Leben 332 · Vom Nutzen der Familie 334 ·</i>	
<i>Lob des Haustiers 335 · Gehen gegen Gedächtnisschwund 336 ·</i>	
<i>Musik, die das Herz öffnet 337 · Hilfreiche Bürogymnastik 339</i>	
17 alltagstaugliche Wohlfühl Tipps	341
Der Spaß am Essen	344
<i>Essen, worauf man Lust hat 346 · Essen Sie nie mit Leuten,</i>	
<i>die immer übers Essen reden 347 · Essen Sie wie ein Allesfresser 348 ·</i>	
<i>Ahmen Sie keine fremden Essgewohnheiten nach 349</i>	
11 lustvolle Tatsachen über sorgenfreie Mahlzeiten	351
Der Streit um jeden Tropfen – wie viel Alkohol darf's sein?	353
<i>Ein Schluck fürs Herz 354 · Mäßiger Alkohol – mäßiger Blutdruck 356 ·</i>	
<i>Alkohol mit Köpfchen 358 · Im Wein liegt Zeugungskraft 359 ·</i>	
<i>Täglich ein Gläschen statt Gelage am Wochenende 361 · Das Glas</i>	
<i>zu viel 363 · Der Preis des Rausches 365</i>	
18 hochgeistige Tatsachen über Alkohol	367

Die richtigen Lebensmittel	370
<i>Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die sich als gesund anpreisen 371 · Ungesundes Essen? Kommt drauf an 372 · Das Salz in der Suppe 375 · Brokkoli gegen Krebs? Glauben Sie nicht den Versprechen der Industrie 377 · Keine Lust auf Fisch? 380 · Der Terror der Gesundesser – wie »Low-Fat«-Empfehlungen krank machen 381 · Fit trotz Fett – Magerkost ist kein Garant für Gesundheit 384</i>	
26 gesunde Tatsachen über gesunde Ernährung – Wohl bekomm's	386
Abnehmen, aber richtig	390
<i>Nüchterne Wahrheiten 391 · Wie die Baumringe – jedes Jahr mehr auf den Hüften 393 · Halten Sie sich nicht an Diätpläne 395 · Entschlackung? Es gibt kein Abfluss-Frei für den Körper 397 · Quälen Sie sich nicht mit Fastenkuren 399 · Entgiften – Raus mit dem Dreck 400</i>	
16 schlanke Tatsachen über Diäten, Fasten, Entschlacken und Entgiftung	402
Das passende Gewicht finden	405
<i>Leichtes Übergewicht müsste Idealgewicht heißen 406 · Ein bisschen rund ist gesund 408 · Von fitten Dicken und schlappen Schlanken 410 · Mollige leben länger 412 · Dick und doof – wenn Vorurteile als Vorsorge kaschiert werden 414 · Schlank und diszipliniert – die feinen Unterschiede 416</i>	
18 pfundige Tatsachen über das passende Gewicht	419
Vitamine als Zauberformel	422
<i>Der Irrglaube an die Heilkraft der Vitamine 422 · Leiden an der Überdosis 424 · Der Unterschied zwischen Brausepulver und einem Apfel 427 · Die Legende vom Mangel 430</i>	
15 prickelnde Tatsachen über Vitaminzusätze	433

Inhalt	307
No sports – oder turne bis zur Urne?	436
<i>Wie viel Bewegung darf's denn sein? 437 · Höchstleistung mit dem richtigen Maß an Erregung 439 · Das Gedächtnis der Kicker 441 · Zu viel fürs Herz: wenn Sport und Sex zum Risiko werden 442 · Spitzensport ist nicht gesund 446 · Tod aus vollem Lauf 448</i>	
20 sportliche Wahrheiten über Bewegung	454
Gemeinsam stark werden und bleiben	458
<i>Gute Freunde halten gesund 458 · Gemeinsamkeit ist die beste Medizin 460 · Die Macht des Kollektivs 461</i>	
16 freundschaftliche Wahrheiten über gute Beziehungen	464
Wie sich Männer und Frauen guttun	467
<i>Massieren und schweigen 467 · Zusammenbleiben – und das vierte Jahr überstehen 468 · Freundlich streiten 469 · Sich gut riechen können 471 · Gute Figur füreinander machen 472</i>	
16 Tatsachen über gesundes Paarverhalten	474
Ja, es gibt noch Sex in der Ehe	477
<i>Ein Traumpaar: unsicherer Mann und sichere Frau 478 · Zueinander passen 479 · Sex nach Plan? 480 · Lust und Leidenschaft 482</i>	
17 prickelnde Wahrheiten über Sex in der Ehe	484
Überfordert im Alltagstrubel	487
<i>Der Mensch versteht sich in harten Zeiten kaum auf Gelassenheit 488 · Die Pille für jede Lebenslage 490 · Wege aus der Krise 494 · Erholung ist verdammt anstrengend 495 · Wohlfühlen auf Knopfdruck 496 · Wellness als Religionsersatz 498 · Problemzonengymnastik für das fragile Ego 500</i>	
28 Durchhalteparolen zum Wohlfühlen	503

Erholsam schlafen	508
<i>Die Normierung des Schlafes 509 · Krank im Schlaf 511 · Kurze Nächte, dickes Ende 513 · Wer wenig schläft, erkältet sich leichter 516 · Raus aus den Federn 517</i>	
18 ausgeschlafene Tatsachen über gesunden Schlaf	523
Wie gute Gefühle gesund machen	526
<i>Die Heilkraft der Liebe 528 · Schlechte Gefühle vermeiden 531 · Gefühle, die unter die Haut gehen 532 · Der Glaube an die Wirkung 534 · Die Größe zählt 538</i>	
18 pudelwohle Wahrheiten über gute und gesunde Gefühle	541
Strategien gegen den Schmerz	544
<i>Mit Phantasie gegen Bauchweh 544 · Bessere Laune, weniger Leid 545 · Angst macht Pein – die Erwartung bestimmt den Schmerz 547 · Den Schmerz im Blick 549 · Bewegung gegen Schmerz 551</i>	
11 lindernde Tatsachen gegen den Schmerz	553
Zufrieden alt werden	555
<i>In den besten Jahren: die Best Ager 556 · Erfolgreich und alt 558 · Die Männer holen auf 559 · Jahrhundert-Babys – die Hälfte der heute Neugeborenen wird 100 561 · Durchhalten bis 110 562 · Die fitten Greise 565 · Inseln des Überlebens 569 · Alte Menschen leiden anders 570</i>	
23 weise Tatsachen über ein langes Leben	572
Der Kampf gegen die Vergesslichkeit	576
<i>Wenn Alzheimer droht 577 · Die Suche nach der Schutzformel 579 · Der Vergesslichkeit vorbeugen 580 · Das Beamtenhirn – wenig im Kopf, erstaunliche Leistung 593</i>	
15 erinnerungswerte Tatsachen gegen das Vergessen	585

Inhalt	309
Schonprogramm für die Organe	587
<i>Reden für den Rücken 587 · Glück fürs Herz – wer optimistisch und zufrieden ist, bekommt seltener Infarkte 589 · Den Infarkt der Seele vermeiden 590</i>	
13 Pflegehinweise für Ihre Organe	593
Dank	597
Anmerkungen	599
Literaturverzeichnis	616
Register	633

Einleitung

»Eigentlich bin ich ganz anders,
ich komme nur so selten dazu.«

Ödön von Horvath

Zur Vorsorge gegangen. Trennkost gegessen. Beim Arzt zum Durchchecken vorbeigeschaut. Feldenkrais-Kurs gebucht. Wellness-Wochenende arrangiert. Das Atem-Seminar nachbereitet. Die Fastenkur vorbereitet. Laborwerte überprüft. Heilerde gekauft, dabei Osteopathie-Buch an der Kasse mitgenommen. Haus gegen Elektrosmog abgeschirmt. Nach dem Fitness-Studio auf dem Wochenmarkt eingekauft. Endlich wieder etwas für die Blutreinigung getan. Entschlackungstee getrunken. Darmsanierung beendet. Den Body-Mass-Index berechnet und dann mit der Frau lange über Diätpläne geredet.

Das Leben kann so anstrengend sein, besonders das gesunde Leben.

Dabei könnten die Menschen zufrieden sein. Haben Antibiotika, Schlüssellochoperationen und Hörgeräte erfunden, Pocken und Pest besiegt. Die vielen Schritte in der Therapie von Krebs, Diabetes und Depressionen sind beeindruckend, auch wenn der Durchbruch bei diesen Volksleiden noch aussteht. Die Menschen, zumindest die Menschen in den wohlhabenden Ländern, wurden noch nie so alt, und sie waren noch nie so gesund wie heute. Eigentlich. Denn zugleich haben sich noch nie so viele Menschen krank, ausgelaugt und überfordert gefühlt.

Der aus Indien stammende Harvard-Professor Amartya Sen, der 1998 den Wirtschaftsnobelpreis erhielt, hat gezeigt, dass sich US-Bürger weniger gesund fühlen als die Bewohner des

ärmsten indischen Bundesstaates Bihar – obwohl Amerikaner ein Vielfaches für ihre Gesundheit aufwenden, deutlich mehr verdienen und die weitaus höhere Lebenserwartung haben.¹

In anderen wohlhabenden Ländern ist das vermutlich nicht viel anders. Der Psychiater Klaus Dörner hat den grassierenden Diagnosewahn in Deutschland berechnet und ermittelt, dass allein an Angststörungen, Süchten, Demenzen, Depressionen, Panikattacken und Schizophrenie absurde 210 Prozent der Menschen leiden würden, wenn man nur die offiziellen Schätzungen dieser Psycho-Leiden addiert.² Eine groteske Vorstellung – auch wenn natürlich manche besonders mitleidenswerte Zeitgenossen von mehreren Störungen gleichzeitig betroffen sein könnten.

Viel zu viele Menschen fühlen sich unwohl in ihrer Haut. Nun ist Homo sapiens zwar das einzige Lebewesen, das sich freiwillig Schlaf entzieht, den Tag-Nacht-Rhythmus missachtet, sich mit Reizen überfordert und Kleidung trägt, die drückt oder Ekzeme aufblühen lässt. Das geht nicht spurlos an ihm vorbei, manche Menschen sehen tatsächlich chronisch überarbeitet und übersehen aus. Doch wer mit dem falschen Partner lebt, im Beruf kreuzunglücklich ist und vor Angst kaum geradeaus laufen kann, dem hilft weder Sanddornsaft noch Kieser-Training weiter und auch nicht die große Darmreinigung.

Immer soll man an sich arbeiten, die Blutwerte verbessern, den Ruhepuls senken, die Atemtechnik vertiefen. Immer muss man etwas für seine Gesundheit tun oder zumindest verhindern, dass sie sich verschlechtert. Der Imperativ zur permanenten Vorsorge ist zur Maxime des bewussten und informierten Mittelmenschen geworden. Gesund ist das alles nicht. Dabei geht es auch anders. In diesem Buch ist zusammengetragen, was hilft, was gesund ist und gesünder machen kann, ohne dass alles anders werden muss.

Leichtes Übergewicht ist beispielsweise gesünder als das ach so vielgepriesene Idealgewicht. Das lässt sich belegen, die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien sind hier ziemlich eindeutig. Gesunde Ernährung? Gesund ist, vereinfacht gesagt, was schmeckt und worauf man Lust hat. Eine gute Mischung ist einer der hilfreichsten Ernährungsratgeber. Bisher ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen, dass Obst und Gemüse oder Vollkornprodukte das Leben verlängern oder vor schweren Krankheiten wie Krebs schützen.

In diesem Buch finden Sie, was gesund ist und hilft – und was krank machen kann. Ob es nützlich ist oder schadet, ist bei vielen Dingen und so auch beim Alkohol und beim Sport eine Frage der Dosis und der Häufigkeit. Zu *wenig* Alkohol kann manchmal entscheidende Nachteile im Leben haben – genauso wie zu *viel* Sport.

Es gibt viele kleine nützliche Hinweise darauf, wie Sie mit Stress besser umgehen können und widerstandsfähiger gegenüber Widrigkeiten des Alltags werden. Das gilt für das Berufsleben wie für die Partnerschaft und die Freizeit. Entspannung, guter Schlaf und Ausgeglichenheit sind möglich, auch wenn man sich nicht entschließen möchte, der Welt den Rücken zu kehren und für die nächsten Jahre in einem Zen-Kloster im nepalesischen Hochland unterzutauchen. Und es gibt Hoffnung: Auch Männer und Frauen können sich verstehen, miteinander auskommen und mit Freude Sex haben, obwohl sie schon jahrelang zusammen sind. Es geht – und es ist gar nicht so schwer. Die Hinweise, Erklärungen und Empfehlungen in diesem Buch beruhen nicht auf einer zusammengeschusterten Privatlehre. Ich habe mir keine neue Heilmethode ausgedacht und mit asiatischen Weisheiten und esoterischem Hokusfokus zu einer neuen Behandlung zusammengerührt. Ich berufe mich vielmehr auf das, was wissenschaftlich erforscht, belegt und bewiesen ist

und sich in Fachbüchern und Fachartikeln verstreut finden – und daher auch nachweisen und nachlesen lässt. Ich habe deshalb für Interessierte etliche Anmerkungen und ein Literaturverzeichnis beigelegt. Es geht nicht um die Verkündigungen selbsternannter Gurus oder die Versprechungen der Pharmaindustrie und anderer vermeintlicher Gesundheitshersteller, sondern um das, was tatsächlich wirken und helfen kann – und oft einfach und praktisch und billig ist.

PS: Was sind Ihre Erfahrungen? Welche Methoden und Verhaltensweisen helfen Ihnen am besten? Bitte schreiben Sie mir unter info@werner-bartens.de.

Werner Bartens
Mai 2011