

Werner Bartens

Glücksmedizin

Was wirklich wirkt



Knauer Taschenbuch Verlag

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knauer.de**



Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2013
Knauer Taschenbuch
Copyright © 2011 by Droemer Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur
mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-78573-7

5 4 3 2 1

Inhalt



Einleitung	9
Das Leben ist keine Problemzone	13
<i>Wer ständig vorbeugt, kann sich nie zurücklehnen 14 · Der innere Schweinehund – warum Änderungen so schwerfallen 18 · Schlechte Angewohnheit oder gute Lösung? 21</i>	
15 unkomplizierte Tatsachen für ein entspanntes Leben	24
Erfolgsrezepte für den Alltag	27
<i>Kleines Glück, langes Leben 28 · Vom Nutzen der Familie 30 · Lob des Haustiers 31 · Gehen gegen Gedächtnisschwund 32 · Musik, die das Herz öffnet 33 · Hilfreiche Bürogymnastik 34</i>	
17 alltagstaugliche Wohlfühl Tipps	37
Der Spaß am Essen	39
<i>Essen, worauf man Lust hat 40 · Essen Sie nie mit Leuten, die immer übers Essen reden 42 · Essen Sie wie ein Allesfresser 42 · Ahmen Sie keine fremden Essgewohnheiten nach 43</i>	
11 lustvolle Tatsachen über sorgenfreie Mahlzeiten	45
Der Streit um jeden Tropfen – wie viel Alkohol darf's sein?	47
<i>Ein Schluck fürs Herz 47 · Mäßiger Alkohol – mäßiger Blutdruck 50 · Alkohol mit Köpfchen 52 · Im Wein liegt Zeugungskraft 53 · Täglich ein Gläschen statt Gelage am Wochenende 54 · Das Glas zu viel 56 · Der Preis des Rausches 58</i>	
18 hochgeistige Tatsachen über Alkohol	60
Die richtigen Lebensmittel	63
<i>Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die sich als gesund anpreisen 64 · Ungesundes Essen? Kommt drauf an 65 · Das Salz in der Suppe 67 · Brokkoli gegen Krebs? Glauben Sie nicht den Versprechen</i>	

<i>der Industrie 70 · Keine Lust auf Fisch? 72 · Der Terror der Gesunder- esser – wie »Low-Fat«-Empfehlungen krank machen 73 · Fit trotz Fett – Magerkost ist kein Garant für Gesundheit 75</i>	
26 gesunde Tatsachen über gesunde Ernährung – Wohl bekomm's	77
 Abnehmen, aber richtig	81
<i>Nüchterne Wahrheiten 82 · Wie die Baumringe – jedes Jahr mehr auf den Hüften 83 · Halten Sie sich nicht an Diätpläne 85 · Ent- schlackung? Es gibt kein Abfluss-Frei für den Körper 87 · Quälen Sie sich nicht mit Fastenkuren 89 · Entgiften – Raus mit dem Dreck 90</i>	
16 schlanke Tatsachen über Diäten, Fasten, Entschlacken und Entgiftung	92
 Das passende Gewicht finden	95
<i>Leichtes Übergewicht müsste Idealgewicht heißen 95 · Ein bisschen rund ist gesund 97 · Von fitten Dicken und schlappen Schlanken 99 · Mollige leben länger 101 · Dick und doof – wenn Vorurteile als Vorsorge kaschiert werden 103 · Schlank und diszipliniert – die feinen Unterschiede 105</i>	
18 pfundige Tatsachen über das passende Gewicht	107
 Vitamine als Zauberformel	109
<i>Der Irrglaube an die Heilkraft der Vitamine 109 · Leiden an der Überdosis 110 · Der Unterschied zwischen Brausepulver und einem Apfel 114 · Die Legende vom Mangel 116</i>	
15 prickelnde Tatsachen über Vitaminzusätze	119
 No sports – oder turne bis zur Urne?	123
<i>Wie viel Bewegung darf's denn sein? 124 · Höchstleistung mit dem richtigen Maß an Erregung 125 · Das Gedächtnis der Kicker 127 · Zu viel fürs Herz: wenn Sport und Sex zum Risiko werden 128 · Spitzen- sport ist nicht gesund 131 · Tod aus vollem Lauf 134</i>	
20 sportliche Wahrheiten über Bewegung	139

Gemeinsam stark werden und bleiben	143
<i>Gute Freunde halten gesund 143 · Gemeinsamkeit ist die beste Medizin 145 · Die Macht des Kollektivs 146</i>	
16 freundschaftliche Wahrheiten über gute Beziehungen	148
Wie sich Männer und Frauen guttun	151
<i>Massieren und schweigen 151 · Zusammen bleiben – und das vierte Jahr überstehen 152 · Freundlich streiten 153 · Sich gut riechen können 154 · Gute Figur füreinander machen 155</i>	
16 Tatsachen über gesundes Paarverhalten	157
Ja, es gibt noch Sex in der Ehe	159
<i>Ein Traumpaar: unsicherer Mann und sichere Frau 160 · Zueinander passen 161 · Sex nach Plan? 162 · Lust und Leidenschaft 163</i>	
17 prickelnde Wahrheiten über Sex in der Ehe	165
Überfordert im Alltagstrubel	169
<i>Der Mensch versteht sich in harten Zeiten kaum auf Gelassenheit 170 · Die Pille für jede Lebenslage 171 · Wege aus der Krise 175 · Erholung ist verdammt anstrengend 176 · Wohlfühlen auf Knopfdruck 177 · Wellness als Religionsersatz 179 · Problemzonen-gymnastik für das fragile Ego 180</i>	
28 Durchhalteparolen zum Wohlfühlen	183
Erholsam schlafen	187
<i>Die Normierung des Schlafes 187 · Krank im Schlaf 190 · Kurze Nächte, dickes Ende 191 · Wer wenig schläft, erkältet sich leichter 194 · Raus aus den Federn 195</i>	
18 ausgeschlafene Tatsachen über gesunden Schlaf	201
Wie gute Gefühle gesund machen	205
<i>Die Heilkraft der Liebe 207 · Schlechte Gefühle vermeiden 210 · Gefühle, die unter die Haut gehen 211 · Der Glaube an die Wirkung 212 · Die Größe zählt 216</i>	
18 pudelwohle Wahrheiten über gute und gesunde Gefühle	219

Strategien gegen den Schmerz	223
<i>Mit Phantasie gegen Bauchweh 223 · Bessere Laune, weniger Leid 224 · Angst macht Pein – die Erwartung bestimmt den Schmerz 226 · Den Schmerz im Blick 227 · Bewegung gegen Schmerz 229</i>	
11 lindernde Tatsachen gegen den Schmerz	231
Zufrieden alt werden	233
<i>In den besten Jahren: die Best Ager 233 · Erfolgreich und alt 235 · Die Männer holen auf 236 · Jahrhundert-Babys – die Hälfte der heute Neugeborenen wird 100 238 · Durchhalten bis 110 239 · Die fitten Greise 242 · Inseln des Überlebens 245 · Alte Menschen leiden anders 246</i>	
23 weise Tatsachen über ein langes Leben	248
Der Kampf gegen die Vergesslichkeit	253
<i>Wenn Alzheimer droht 254 · Die Suche nach der Schutzformel 256 · Der Vergesslichkeit vorbeugen 257 · Das Beamtenhirn – wenig im Kopf, erstaunliche Leistung 259</i>	
15 erinnerungswerte Tatsachen gegen das Vergessen	261
Schonprogramm für die Organe	263
<i>Reden für den Rücken 263 · Glück fürs Herz – wer optimistisch und zufrieden ist, bekommt seltener Infarkte 265 · Den Infarkt der Seele vermeiden 266</i>	
13 Pflegehinweise für Ihre Organe	269
Dank	271
Literaturverzeichnis	273
Anmerkungen	291
Register	309

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 Vollkornpro-

dukte 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 Widerigkeiten 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 Hokuspokus 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 beigefügt. 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

Das Leben ist keine Problemzone



Fast die Hälfte der Menschen, die zum Arzt gehen, leidet an funktionellen Störungen. Oder an idiopathischen Erkrankungen. Oder an essenziellen Symptomen. Alle diese Begriffe umschreiben die Verlegenheit der Ärzte, die gleich sagen könnten: Wir wissen auch nicht, woher es kommt. Das Herz stolpert, der Kopf schwirrt, der Magen drückt und dieser Ganzkörperschmerz! Die Menschen haben zweifellos Symptome. Sie leiden, aber ein organischer Grund ist nicht zu finden.¹ Mediziner wissen, dass sich Seelennot oft körperlich ausdrückt. Doch nur wenige Ärzte entwirren das Geflecht aus miesen Beziehungen und frustrierendem Alltag.² Sechs Jahre dauert es im Mittel, bis Patienten in der Psychosomatik oder bei anderen verständigen Ärzten die Hilfe finden, die sie brauchen.

Vorher haben sie viele Untersuchungen überlebt. Ihre Organe sind vermessen und ausgeleuchtet. Immer wird etwas gefunden. Es gibt keine Gesunden, nur Menschen, die nicht gründlich genug untersucht worden sind. Dieses Motto ist nicht zynisch, sondern ein Grundpfeiler unseres Gesundheitswesens. Das Motto kennt jeder Arzt, mancher macht es sogar zu seiner Geschäftsidee. In der Neurologie kennt man längst die UBOs – Unidentified Bright Objects. Das sind unklare Aufhellungen im Kernspinbild des Gehirns. Sie haben fast nie krankhafte Bedeutung, rechtfertigen aber den baldigen Kontrolltermin.

Der Gesundheitsmarkt profitiert von einer Dreifaltigkeit der Bedürfnisse: Einer therapiesüchtigen Gesellschaft bietet eine boomende Befindlichkeitsindustrie Leiden und Leidensablass für jede Lebenslage. Geschäftstüchtige Ärzte helfen, Lebensläufe von der Wiege bis zur Bahre zu pathologisieren und die Menschen krank zu reden. Diagnosen sind für alle da. Was früher als normal galt, wird von der Medizin nun für kontroll- und behandlungsbedürftig erklärt:

- Der Kopf des Fötus ist zu groß.
- Das wird eine Risikoschwangerschaft.
- Wollen Sie den Stillkurs besuchen?
- Wir beraten Eltern mit Schreikindern.
- Kennen Sie den Kinderarzt mit Spezialgebiet »Ein- und Durchschlafstörungen«?
- Lernt er noch oder hat er schon ADHS?
- Ist es Sozialphobie, Multiple Persönlichkeit oder Asperger, eine milde Form von Autismus?
- Schon auf Prä-Diabetes getestet oder stummen Bluthochdruck?
- Ihre Tumormarker sind erhöht.
- Neu: Die Wechseljahre jetzt auch als Krankheit für den Mann.
Noch zu wenig nachgefragt: die Glatze für die Frau.

Den Sex nicht zu vergessen. Sie hat zu wenig Lust? Gegen die Hypoactive Sexual Desire Disorder der Frau helfen keine Pillen und keine kalten Umschläge. Aber das Leiden ist benannt und in den Reigen der überflüssigen Krankheiten eingemeindet.³

Wer ständig vorbeugt,
kann sich nie zurücklehnen

Damit keine Missverständnisse aufkommen: Es sind nicht nur Ärzte, die Menschen krank reden und mit teils gefährlicher Diagnostik und Therapie krank machen. Patienten machen auch viel zu oft viel zu viel Gewese und haben zu hohe Ansprüche. Schmerzt das Knie beim Sport, rennen gesunde Menschen zur Arthroskopie, und diese Spiegelung ist oft ebenso überflüssig wie riskant. Fünfzigjährige lassen sich eine neue Hüfte einpflanzen, weil sie Marathon laufen wollen. Kein chirurgischer Eingriff hat einen solchen Boom und Imagewandel hinter sich wie die einst als Greisen-OP verhöhnte Erneuerung des Oberschenkelkopfes. Der Körper funktioniert aber nicht wie eine Maschine, bei der ein Ersatzteil alte Fähigkeiten wiederherstellt.

Die süße Sorge um das Selbst und ein unaufhaltsamer Vorsorge-wahn führen dazu, dass Vorbeugung auch die Lebensbereiche erfasst, die von der Medizin noch nicht vereinnahmt wurden. Dabei ist Gesundheit wie Liebe und Glück vor allem ein Zustand der Selbstvergessenheit.⁴ Wird er ständig in Frage gestellt, ist er weg. Entspannend ist das nicht. Anders gesagt: Wer permanent vorbeugt, kann sich nie zurücklehnen.

Und so hetzen sich die Menschen auf der Suche nach innerer Ruhe auch in der Freizeit ab. Kein Tier treibt Sport. Millionen Hobbysportler setzen sich hingegen diversen Risiken aus. Bewegung ist die natürlichste Sache der Welt, doch sogar diejenigen, die regelmäßig Sport treiben, verhalten sich oft unvernünftig. Sportärzte haben ermittelt, dass 60 Prozent der Hobbyläufer zu schnell rennen. Weil sie nicht genügend oft zum Joggen kommen, spornen sie sich zu Exzessen an: Wer Sport übertreibt, bringt sich jedoch um den Trainingseffekt und riskiert schnellen Verschleiß, chronische Erschöpfung und Schäden am Herzen.

Dabei ist unbestritten, dass Ausdauersport die Gesundheit fördern und das Leben verlängern kann – allerdings nur, wenn er richtig und regelmäßig betrieben wird. Bis zu acht Jahre Lebenszeit können durch maßvolles Laufen, Schwimmen oder Radfahren gewonnen werden, wenn man es immer wieder tut. Man sollte den Sport allerdings wirklich mögen, denn die zusätzliche Lebenszeit geht für das Training drauf.

Nicht jeder kann Risiken so nüchtern abwägen wie Niklas Luhmann. »Man jagt sich Tag für Tag durch den Wald, um gesund zu bleiben, und stürzt schließlich mit dem Flugzeug ab«, schrieb der Soziologe in seiner, nun ja, »Soziologie des Risikos«.⁵ Es geht gar nicht um nüchterne Abwägung, sondern um Glauben. Die Kirchen sind leer, die Wartezimmer voll. Längst ist Arbeit am Wohlbefinden zum Religionsersatz geworden. Unklar ist, ob Fitness-Center oder Ambulanzen als Kathedralen der Moderne dienen. Crosstrainer, Blutgruppen-Diät und Power-Fasten sind auf jeden Fall ziemlich geeignete Trimm-dich-Stationen auf dem Vorsorgeparcours zwischen Himmel und Hölle.

Auch das Körpergewicht wird längst als Fetisch verehrt. Mit Rationalität hat das nichts mehr zu tun. Dabei ist die Botschaft von Ärzten und Wissenschaftlern in den letzten Jahren eindeutig: Menschen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht leben länger und werden seltener krank als ihre dünnen Zeitgenossen.⁶ Leichtes Übergewicht ist aus medizinischer Sicht sogar ideal. Daher sollte man es in Idealgewicht umbenennen oder den irritierenden Begriff – ebenso wie Normalgewicht – endlich streichen.

Doch trotz fehlender wissenschaftlicher Beweise werden Gefahren durch erhöhtes Gewicht von Laien wie Ärzten immer wieder beschworen. Eine gigantische Diät- und Lebensmittelindustrie lebt davon, Menschen ein schlechtes Gewissen und vielfältige Gesundheitsgefahren einzureden. Dabei ist die Sterblichkeit eher bei Untergewicht und starker Fettleibigkeit erhöht. Unter leicht bis mäßig Übergewichtigen gibt es hingegen sogar weniger Todesfälle als unter Normalgewichtigen. Etwas mollige Menschen erholen sich schneller von Operationen und sind wenig anfällig für Infektionen.

Verdienstvoll wäre es auch, den Glauben an das ehrenwerte Gewerbe der Installateure und Kanalarbeiter zu untersuchen. Millionen Euro werden jährlich mit Tees, Säften und Pulvern zur Entschlackung verdient. Mittel zur Darm- und Gefäßreinigung sind Bestseller. Nun hat der Hang zur Sauberkeit schon viel Unheil in Deutschland angerichtet. Im Körper wäre er gefährlich, manchmal gar tödlich.⁷ Es gibt, außer in der Erzverhüttung, keine Schlacken – niemand hat sie je gesehen oder anderweitig dingfest gemacht. Den Darm zu reinigen wäre sogar gefährlich, weil Milliarden Bakterien die Verdauung regeln und wir ohne sie nicht leben könnten. Man kann Adern und Gekröse auch nicht durchpusten wie ein verstopftes Abflussrohr. So simpel ist das nicht. Auch das Gerede von der Übersäuerung ist Quatsch. Unsere Zellen und Organe schnurren bei ziemlich konstantem pH-Wert vor sich hin. Da muss nichts basisch abgepuffert werden. Einzig die Beutelschneiderei kann einen sauer machen.

Was hilft? Jedenfalls helfen nicht Regalmeter an Ratgeberlitera-

tur, sondern genug Schlaf und Ruhepausen, erfreuliche Beziehungen und ein Job, der zufrieden macht. Bewegung nach Lust und Laune. Und immer alles durcheinander essen. Das ist wahrscheinlich zu bekannt und zu banal, so dass jeder selbsternannte »Mister Gesundheit« mit den abstrusesten Ernährungs- und Lebensempfehlungen neuen Rat anbieten kann. Besser wäre: Leute, lasst das, macht euch nicht verrückt – sondern entspannt euch.

Wer nicht zum Arzt will, für den gibt es Vorsorge in Pillenform. Man muss sich nur die überteuerten Vitamin- und Nährstoffkartons in der Apotheke anschauen. 50 Euro für die Dreißiger-Packung »Granulat« mit Zitrusnote. Granulat ist gut. Wahrscheinlich könnte man auch sauberen Straßenbelag klein reiben und mit Fruchtaroma versetzen, denn ein medizinischer Nutzen der Tabletten, Pulver und Säfte ist nicht erwiesen. Aber jedes Zivilisationsopfer wird sich von der Packungsbeilage angesprochen fühlen – zur diätetischen Behandlung bei chronischer Erschöpfung, Burn-out und stressbedingten Erkrankungen mit metabolischer Störung, steht darauf. Diät ist immer gut, chronisch erschöpft sind wir alle. Und wer fühlt sich nicht irgendwie metabolisch gestört?

Als durchschnittlich ernährter Mitteleuropäer braucht man so etwas nicht. Gesunden hat es in Studien nie genutzt, Vitaminpräparate einzunehmen. Wir sind in Europa mit Vitaminen und Mineralien so überversorgt, dass Ärzte schon Hypervitaminosen beschreiben – Leiden an der Überdosis. Betacarotin erhöht bei Rauchern das Krebsrisiko.⁸ Zu viel Vitamin A kann zu Gelbsucht führen, zu viel Vitamin B₆ zu Nervenstörungen. Zu viel Vitamin C zu Nierensteinen und Durchfall. Übersichtsstudien haben ergeben, dass Präparate mit Betacarotin, Vitamin A und E nicht nur nichts nützen, sondern das Leben sogar verkürzen können.⁹

Ähnlich wie Entschlackungsfreunde eine Art Abfluss-Frei für den Körper feiern, glauben Freunde der Vitaminzusätze an die allein seligmachende Substanz zur Gesundheit.¹⁰ Dabei enthält ein Apfel mehr als tausend Substanzen, man kennt erst ungefähr die Hälfte davon. Das Vitamin ist aber nur ein einziger Stoff, in

einem Multivitaminpräparat sind vielleicht ein Dutzend Stoffe enthalten. Der Körper braucht jedoch das Zusammenspiel aller Substanzen, damit ein Apfel zur sinnvollen Ernährung wird. Deswegen passen Obst und Gemüse auch ganz gut auf jeden Speiseplan, Ergänzungspräparate haben dort hingegen nichts zu suchen.

Hartnäckig hält sich auch die Mär, dass unsere Lebensmittel immer weniger Nährstoffe und Vitamine enthalten. Weil angeblich die Böden ausgelaugt und die neuen Züchtungen weniger gehaltvoll sind. Alles gelogen, alles erfunden. Die moderne Nahrungsmittelproduktion führt im Gegenteil dazu, dass Lebensmittel sogar zu viele Vitamine mit sich führen. Sie dienen nämlich als Konservierungsmittel. Seit Jahren nimmt jeder Deutsche mehr Vitamin C auf, als die Fachverbände empfehlen.

Hoffentlich fühlen sich die Menschen wenigstens besser – wenn es schon keinen medizinischen Nutzen für ihr Treiben gibt. Immerhin bleibt die gute Botschaft: Wer sein Wohlbefinden zu verbessern versucht, lebt zwar nicht länger, stirbt aber gesünder.

Der innere Schweinehund – warum Änderungen so schwerfallen

Das Leben ist ein einziger Wunschzettel. Die meisten Wünsche wollen wir allerdings von uns selbst erfüllt bekommen, nicht von anderen. Nicht nur zu Silvester und im Januar, wenn die »Brigitte«-Diät und andere Schlankheitskuren angepriesen werden, boomt der Selbstverbesserungswahn. Das ganze Jahr über soll alles anders und vor allem besser werden. Nicht irgendwann, sondern sofort. Nicht in einem langwierigen Programm, sondern mit Instantlösungen als Rundumsorglospaket. Am besten all-inclusive nach dem Motto: Gesund und glücklich aus der Dose. Der Wendepunkt, endlich. Schluss mit den schlechten Angewohnheiten und Marotten. Dass dies nicht gleich und vor allem nicht umfassend und meistens überhaupt nicht funktioniert, ah-

nen zwar viele Menschen – ihrem Wunsch nach Rundumerneuerung tut dies aber kaum einen Abbruch.

Eine gigantische Industrie lebt davon, dass wir immer wieder dieselben Wünsche und Ansprüche erheben – und daran immer wieder scheitern und es immer wieder von neuem versuchen. Diätatgeber und Anbieter von Schlankheitskuren versprechen die Traumfigur. Dem Anspruch, sich gesund zu ernähren, verdanken die Hersteller von Vitamin- und Ergänzungspräparaten allein in Deutschland jährlich Milliardenumsätze. Menschen engagieren Personal Trainer für 150 Euro in der Stunde, weil es ihnen alleine nicht gelingt, den inneren Schweinehund zu überlisten und endlich in die Schweinehundehütte zu sperren, um sich zu regelmäßiger Bewegung zu motivieren. Neben Hypothekendarlehen wird kaum eine finanzielle Verpflichtung so langfristig eingegangen wie die Mitgliedschaft in Fitness-Studios.

Dabei muss man gar kein anderer Mensch werden, um ein anderer Mensch zu werden. Es ist nicht nötig, seine Diät nach Blutgruppen oder Mondphasen auszurichten, Alkohol komplett zu vermeiden, zweimal jährlich eine Fastenkur anzutreten, in einem halben Jahr 25 Kilo abnehmen zu wollen und viermal in der Woche morgens um sechs zu einem Halbmarathon aufzubrechen. Das schafft sowieso keiner. Diese Ziele sind zu groß, zu gewaltig und daher unerreichbar.

Bei solchen Vorsätzen ist Frustration programmiert, da man höchstwahrscheinlich nicht mal in die Nähe des Gelingens kommt. Meditationsseminare und Schweigewochen im Kloster mögen manchen Menschen zwar einen wichtigen Impuls geben, um zu erkennen, was ihnen wirklich wichtig ist. Man kann seine Ruhe-Oase jedoch auch finden, ohne mit einsilbigen Tibetern oder Franziskanermönchen die Matte zu teilen und sich wochenlang nichts als Früchtetee und ein paar Krumen Trockenbrot einzuverleiben.

Viele Appelle zur Lebensänderung setzen bei einer kompletten Lebensänderung an. Es ist wie im Räumungsverkauf: Alles neu, alles muss raus. Diese Devise mag für Teppichlager oder Beklei-

dingungsgeschäfte gelten, die nicht mehr den Geschmack treffen – aber nicht für Menschen. Alles ändern zu wollen ist erstens Quatsch, und zweitens klappt es in den wenigsten Fällen. Und auf Dauer schon mal gar nicht.¹¹ Von den vielen guten Vorsätzen, die immerhin mehr als die Hälfte der Menschen zu Silvester fassen, werden nur etwa acht Prozent umgesetzt. 80 Prozent der Menschen scheitern daran, nur einen einzigen guten Vorsatz in die Tat umzusetzen. 23 Prozent gaben sogar schon in der ersten Woche auf. Auch in der Not gelingt der Verhaltensumschwung selten: Sogar nach einem Herzinfarkt behalten 90 Prozent der Patienten ihren bisherigen Lebenswandel bei – trotz vielfältiger Beschwörungen, ab sofort alles anders zu machen, und mahnen-der Appelle der Ärzte.

Es ist völlig egal, auf welche Weise den Menschen nahegebracht wird, ihr Verhalten zu ändern. Dies gilt auch, wenn nicht der Arzt sie ermahnt, sondern sie am heimischen Computer mit der Auswertung eines Gentests eröffnet bekommen, dass ihr Risiko für Infarkt, Diabetes, Alzheimer oder Krebs erhöht ist. Sogar wenn sie mit einer kleinen Änderung der Lebensgewohnheiten das Risiko senken könnten, führt dies nicht dazu, dass die Menschen ihren Alltag umwerfen und mehr Sport treiben, sich bewusster ernähren oder ihren Stress reduzieren.¹²

Der Mensch ist zudem ein Meister der Ausreden. Irgendetwas kommt immer dazwischen. Joggen? Noch zu kalt, schon zu heiß, zu spät am Abend, zu früh nach dem Essen und in dieser Mittags-hitze! Zu erschöpft nach der Arbeit, noch nicht munter genug am Morgen. Die falschen Schuhe. Die falsche Kleidung. Und erst die Hunde unterwegs!¹³

Abnehmen? Ab morgen. Man muss sich ja nicht gleich alles versagen. Und langsam anfangen. Es gibt auch Diätformen, bei denen fast alles erlaubt ist. Erst im Sommer beginnen, dann kann man sich parallel zur Diät auch mehr bewegen; das bringt dann mehr. Und außerdem gilt: Ich brauche einfach die kleinen Leckereien zwischendurch, sonst ist man ja kein Mensch mehr.

Dabei muss man gar nicht alles ändern. Vieles ist schon richtig,

so wie Sie es machen. Schließlich sind wir alle und auch Sie persönlich ein Erfolgsprodukt der Evolution. Es gibt die Menschen schon ziemlich lange, und auch Sie leben schon eine ganze Weile auf dieser Erde vor sich hin. Es kann also nicht alles falsch gewesen sein, was Sie bisher so getan und gelassen haben. Und da alle Veränderungen so schwerfallen, lohnt es, sich die bisherigen Erfolgsrezepte etwas genauer anzuschauen. Häufig taugen sie nämlich etwas.

Schlechte Angewohnheit oder gute Lösung?

Es gibt alltägliche Gewohnheiten und kleine Korrekturen im Alltag, die bereits zu einer erstaunlichen Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens führen. Manche davon werden Sie wahrscheinlich kennen und immer wieder einsetzen, ohne davon zu wissen oder sich bewusstzumachen, wie hilfreich sie sind. Andere Gewohnheiten oder Alltagsrituale mögen Sie für unwichtig, nebensächlich oder gar schädlich halten. Doch auch hier gibt es überraschende Befunde aus der medizinischen und psychologischen Forschung, die Sie für sich nutzen können. Manchmal sind die vermeintlich schlechten Angewohnheiten in Wirklichkeit gute Lösungen.

Oder sie bieten zumindest Erste Hilfe. Schokolade ist eben manchmal tatsächlich die Erste Hilfe gegen Stress und Ärger und wird dann zu einer sinnvollen und befriedigenden Belohnung für die Erniedrigungen des Alltags. Erstaunlicherweise nehmen Menschen, die zu einer depressiven Verstimmung neigen, mehr Schokolade zu sich als andere.¹⁴ Wahrscheinlich aus Gründen der Vorbeugung oder um bei den ersten Anzeichen mit der Therapie zu beginnen.

Ein Glas Wein beruhigt in bestimmten Momenten tatsächlich – und damit ist nicht der narkotisierende Effekt gemeint, der sich mit höherer Dosis einstellt. Eine Stunde vor dem Fernsehapparat zu sitzen dämpft die Aufregung womöglich, auch wenn

das in vielen Kreisen als verwerflich gilt. Eine Vollkornschmitte oder ein verbissener Lauf durch den Stadtpark wären wahrscheinlich politisch korrekter, aber das hätte wohl nicht denselben positiven Effekt, damit würde nur das schlechte Gewissen beruhigt.

Was wann am besten hilft, ist Erfahrungssache. Man muss es für sich ausprobieren, erkennen, es zur Gewohnheit machen und – ganz wichtig – sich dabei trotzdem mögen. Oder gerade deswegen. Weil man sich etwas gönnt und gut zu sich ist, ohne sich sofort an den Marterpfahl seines schlechten Gewissens zu stellen. Stattdessen verachten sich viele Menschen für ihren Wandelmut, wenn sie mal wieder ihre Meditationsübungen nicht eingehalten, sich vor dem Sport gedrückt, zu viel getrunken oder beim Essen hemmungslos zugeschlagen haben.

Tätigkeiten, die Sie bisher kaum mit Ihrer Gesundheit in Verbindung gebracht haben, können ebenfalls segensreich wirken. Wer sich beispielsweise um einen Hund oder eine Katze kümmert, bekommt statistisch gesehen später und seltener einen Herzinfarkt als jene Menschen, die allein sind und kein Haustier haben. Dazu muss man mit dem Hund keinen Dauerlauf machen, sondern einfach regelmäßig für ihn da sein. Sogar ein paar Topfpflanzen in der Wohnung verlängern das Leben, weil die regelmäßige Aufgabe, sie zu gießen, das Herz erfreut und auf diese Weise dazu beiträgt, Herz und Adern zu schonen.¹⁵

Eine gigantische Industrie lebt davon, Menschen ein schlechtes Gewissen zu machen und ihnen einzureden, sie führten ein falsches Leben. Pharmafirmen verkaufen Schlaftabletten, Beruhigungsmittel, Stimmungsdämpfer und Appetitzügler. Psychotherapeuten geben Hilfestellung, wenn Menschen endlich so sein wollen, wie sie sind. Kein Besuch in der Apotheke, ohne ein Dutzend Gesundheitshefte aufgezwungen zu bekommen, die vom Weg zum besseren Leben künden.

Verspannt, erschöpft, überfordert und zu wenig geliebt – und das bei schlechten Eisenwerten. Overworked and underfucked. So sehen sich viele Deutsche, füllen ihre Mineralienspeicher auf

und denken, dass sich mit der Selen-Tablette und dem Wellness-Wochenende tatsächlich auf einmal das lang ersehnte Wohlbefinden einstellt und sie ein anderer Mensch werden. Dabei müssen sie gar kein anderer Mensch werden.