

WERNER BARTENS

Fühl!
Dirch!
Wohl!

333 REZEPTE FÜR EIN LANGES
UND GESUNDES LEBEN

DROEMER

Besuchen Sie uns im Internet:

www.droemer.de



© 2015 Droemer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Nadine Lipp

Coverentwurf: ZERO Werbeagentur, München

Covergestaltung: Daniela Meyer

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-27681-9

2 4 5 3 1

Inhalt

Einleitung 15

Kopf 19

Wieso Gelassenheit und gute Laune das Wohlergehen erhalten, was kreativ macht, wie man dem Glück auf die Sprünge hilft – und warum Belastungen erträglicher werden, wenn man sich seiner Werte bewusst ist.

Gehirn 25

Weshalb Ideen wichtiger sind als Ziele, warum manche Gedanken nicht hilfreich sind, welche Strategien gegen Schmerzen helfen – und wie das Gedächtnis frisch bleibt.

Scheitel 35

Warum man sich manchmal selbst über den Kopf streicheln sollte, weshalb der Kopf rund ist – und wieso Frauen so gern zum Friseur gehen.

Schlafen 38

Wieso Leidenschaften und Hobbys zum gesunden Altern gehören, warum Erfolg langlebig ist – und weshalb die Einstellung und das gefühlte Alter viel darüber aussagen, wie alt man wirklich wird.

Nerven 45

Wieso gute Laune und Zufriedenheit Übungssache sind, warum ein gewisses Maß an Nervosität hilfreich ist – und warum man großzügig gegenüber den Marotten anderer sein sollte.

Haut 49

Warum Schwitzen gesund ist, wie Berührungen das Wohlbefinden steigern, weshalb Menschen mehr Tee trinken sollten – und auf welche Weise guter Sex schöne Haut macht.

Gesicht 67

Wie sich der Gesichtsausdruck auf die Stimmung auswirkt, welche Gesichtsfarbe besonders attraktiv ist – und wie man mit den richtigen Hilfsmitteln auf Stirn und Wangen erfolgreich ist.

Auge 71

Was man im Blick haben sollte, wieso feine Unterschiede eine große Wirkung haben, weshalb Weitblick eine Frage der Übung ist – und warum es manchmal nötig ist, die Blickrichtung zu ändern.

Mund 82

Wie Lächeln die Lebenserwartung verlängert, was Staunen mit Hilfsbereitschaft zu tun hat, weshalb man für sich sorgen können muss – und warum Schokolade hilft.

Lippen 89

Wieso Küssen nicht nur ein Rezept für viele Lebenslagen ist, sondern auch nebenbei den Blutdruck, den Cholesterinspiegel und den Stresspegel senkt – und gegen Husten hilft.

Zähne 95

Welche wundersame Wirkung ein Stift zwischen den Zähnen hat, warum es beim Zähneputzen nicht auf die Technik ankommt und was Zahnseide auszurichten vermag.

Zunge 99

Warum gesund ist, was schmeckt und Spaß macht, wieso fremde Essgewohnheiten nichts für den heimischen Speiseplan sind, weshalb man sich wie ein Allesfresser ernähren sollte – und das Salz in der Suppe nicht fehlen darf.

Nase 109

Weshalb man sich immer wieder an die eigene Nase fassen sollte, aber Hochnäsigkeit keine guten Beziehungen verspricht – und warum man sich in der Liebe gut riechen können muss.

Ohren 113

Wie störende Geräusche zu einem Wohklklang werden, wie man sich vor Lärm schützt, weshalb Feedback so wichtig ist – und wie so die Alarmglocken läuten sollten, wenn eine laute Beziehung plötzlich leise wird.

Hals 120

Wie man einen dicken Hals verhindert, wie Berührungen schwindelig machen können – und warum Frauen in Stresssituationen Männer brauchen, die ihnen den Nacken massieren und die Klappe halten.

Stimmbänder 123

Weshalb Worte manchmal überflüssig sind und man nie alles sagen sollte, was die Sprache verrät, warum manche Leute ständig übers Essen reden – und wie freundliche Worte die Wahrnehmung verändern.

Schulter 129

Wieso es vielen Menschen so schwerfällt, ihre Erfolgsrezepte anzuerkennen – und weshalb man sich durchaus manchmal auf die eigene Schulter klopfen sollte.

Arme 130

Wie aus Schwäche eine Stärke wird, weshalb eingeübte Bewegungsmuster und Berührungen Erfolg versprechen, warum Achselhaare Schutz bieten – und wie der richtige Abstand das Miteinander erleichtert.

Handgelenk 136

Weshalb Regelmäßigkeit gesund ist, wie man sein Training dokumentiert, ohne sich zum Sklaven elektronischer Helperlein zu machen – und wann die optimale Tageszeit für das Leistungshoch ist.

Hand 141

Was der Händedruck verrät, welche Geschenke glücklich machen, warum es das Herz stärkt, die Katze zu streicheln – und warum Berge weniger steil sind, wenn man Händchen hält.

Daumen 151

Warum feine Unterschiede und kleine Veränderungen große Wirkung haben – und wieso es manchmal helfen kann, Geldscheine zu zählen.

Zeigefinger 153

Wieso man nicht auf andere zeigen und sich ständig vergleichen sollte, warum der Drucker im anderen Raum besser aufgehoben ist – und weshalb schlechte Angewohnheiten manchmal gute Lösungen sind.

Ringfinger 157

Warum Scheidungen ungesund sind, wieso Paare die verschiedenen Phasen einer Beziehung akzeptieren sollten – und weshalb eine dominante Frau und ein unsicherer Mann ein haltbares Paket sind.

Fingerspitzen 169

Weshalb es darauf ankommt, nicht nur genügend Fingerspitzen-gefühl für andere, sondern auch für sich selbst zu entwickeln, was Wärme ausrichtet – und wieso Begreifen beim Begreifen hilft.

Brustkorb 171

Wieso Rückmeldung entscheidend ist, weshalb die innere Stimme viel verrät und über Misserfolge hinweghilft – und warum es wichtig für Körper und Geist ist, seine Resonanzoasen zu entdecken.

Lunge 175

Warum es befreiend ist, die eigenen Ansprüche zu überprüfen, wieso man ab und zu seine Atemzüge zählen sollte – und weshalb es gesund ist, sich immer wieder im Dreck zu suhlen.

Herz 183

Warum es nicht leicht ist, seinen Rhythmus zu finden, was das kleine Glück wie die große Liebe auszeichnet, wie Musik und Haustiere vor Infarkt schützen – und weshalb Größe gegen Eifersucht hilft.

Seele 195

Wie heilsam gute Gefühle und enge Freunde sind, was Bindungen und Beziehungen für Körper und Geist bedeuten, weshalb Nähe guttut und Einsamkeit gefährlich ist – und warum es nach der Midlife-Crisis wieder aufwärtsgeht.

Herzkranzgefäß 211

Warum Kaffee die Kranzgefäße elastisch macht, wie Verantwortung vor dem Infarkt schützt – und wieso Liebe die Koronarien offen hält.

Kreislauf 216

Warum das biologische Alter bereits in frühen Jahren stark abweicht, wieso das Fitness-Studio um die Ecke besser ist, weshalb der Feierabend so wichtig ist – und es Natur auf Rezept geben müsste.

Blut 221

Warum Zuversicht und gute Stimmung die Stresshormone im Blut dämpfen und die Immunabwehr stärken – und warum konstruktiver Streit nicht nur gesünder ist, sondern auch Wunden schneller heilen lässt.

Immunsystem 223

Wie die Abwehrkräfte gestärkt werden, warum Vitaminkuren nicht nötig und sogar gefährlich sind – und weshalb natürlich Gewachsenes in Garten und Stall vor Infekten schützt.

Knochen 226

Warum Bewegung das Skelett stabiler macht und Sport vor Frakturen schützt – und weshalb Glück die Knochen festigt.

Muskulatur 228

Warum Bewegung hauptsächlich gesund ist, wenn sie Spaß und gute Laune macht, welche Pausen sinnvoll sind, warum unsere Körperspannung zu hoch ist – und wann man in die Eistonne muss.

Rücken 235

Wer ständig vorbeugt, kann sich nie zurücklehnen, wie man gut in den Schlaf findet, warum Männer und Frauen getrennte Betten unterschiedlich gut finden – und warum das Schlafzimmer für zwei Dinge mit S reserviert bleiben sollte.

Taille 251

Warum fitte Dicke gesünder sind als schlaffe Schlanke, wie man sein Wohlfühlgewicht findet, weshalb Paare gute Figur füreinander machen sollten – und warum leichtes Übergewicht in Idealgewicht umbenannt werden sollte.

Bauch 257

Warum man auf sein Bauchgefühl hören sollte, wie man sich Schmerzen wegstreicheln kann, warum kleine, blaue Teller den Appetit zügeln, wieso Fasten Mundgeruch macht – und weshalb ein bisschen rund ziemlich gesund ist.

Magen 277

Weshalb Magengrummeln gut für die Beziehung sein kann, warum »stumme« Lebensmittel gesünder sind, welche Vitamine wir brauchen – und wie Essen glücklich macht.

Darm 282

Warum Glücksen, Glückern und Brummen kein Grund zur Sorge sind, weshalb der Darm auf keinen Fall »gereinigt« werden sollte – und wieso es nicht so wichtig ist, wann man muss.

Leber 285

Wieso sich die meisten Menschen beim Alkoholkonsum selbst betrügen, warum Alkohol nicht nur Herz und Kreislauf, sondern auch dem Gedächtnis guttut – und weshalb auch Weinkenner auf falsche Preisschilder hereinfallen.

Nieren 293

Warum Menschen nicht wie Kamele trinken müssen, wieso auf dem Weg zur Arbeit selten eine Dürre droht – und was die tägliche Flüssigkeitsaufnahme mit van Goghs Sonnenblumen zu tun hat.

Nebenniere 297

Wieso Selbstmitgefühl vor Stress schützt, weshalb sich Wagemut meistens lohnt – und warum es gesünder ist, Ärger unter Kontrolle zu halten.

Harnblase 300

Weshalb es ungesund ist, seine Bedürfnisse aufzuschieben – und weshalb eine zufriedene Partnerschaft vor Blasenentzündungen schützt.

Gesäß 302

Warum man für die Gesundheit aufstehen sollte, was die regelmäßige Kontrolle des Bürostuhls zeigt, warum Sitzen das neue Rauchen ist – und wie weiche Kissen Konflikte entschärfen und das Gehalt verbessern.

Unterleib 306

Wie Wein die Fruchtbarkeit erhöht, warum Männern ein knackiger Po bei der Partnerwahl hilft, wann Mann und Frau sich kennenlernen sollten – und warum nach vier Jahren die Affäre mit dem eigenen Partner fällig ist.

Beine 316

Warum man das Leben in vollen Zügen genießen sollte, weshalb Langsamkeit ungeahnte Vorzüge hat – und wieso der erste Schritt der wichtigste ist.

Knie 325

Warum Gelenke bewegt statt geschont werden sollten, wie man Schwung ins Büro bringt – und warum Stehplätze einen besseren Ruf verdienen.

Sprunggelenke 330

Warum die Knöchel öfter bewegt werden sollten, wieso eine Acht in der Luft den Unterschied macht – und weshalb man öfter auf einem Bein stehen sollte.

Füße 331

Weshalb gespreizte Zehen gesünder sind, welche Form der Zehennägel optimal ist, wieso Symmetrie überschätzt wird – und Frauen sich gut überlegen sollten, ob sich die High Heels wirklich lohnen.

Einleitung

Die Menschen in den wohlhabenden Ländern wollen besser leben, gesünder werden, fit sein und vor allem: alles richtig machen. Sie kaufen unbehandeltes Obst und Gemüse, melden sich langfristig im Fitness-Studio an, buchen Aktiv-Urlaub und richten sich nach ständig wechselnden Ernährungs-Empfehlungen. Yoga-Kurse, Meditationsübungen und Atem-Seminare sollen spirituelle Bedürfnisse befriedigen und das geplagte Selbst zur Ruhe kommen lassen. Doch viele Menschen fragen sich schon nach wenigen Tagen, wie sie das alles schaffen sollen mit den guten Vorsätzen und vor allem: wie auf Dauer durchhalten. Das ist keine leichte Sache, und deswegen scheitern die meisten auch daran.

Es drängen sich noch weitere Fragen auf: Stimmt das denn überhaupt, was als gesund und richtig angepriesen wird? Wie kann man sicher sein, dass die Paleo-Mond-Trennkost-Diät auf veganer Basis wirklich wirkt, das Sportprogramm nicht viel zu ambitioniert ist und vor lauter Gesundheitsplanung und Besser-Leben-Terminen nicht die Lebenslust und schließlich man selbst auf der Strecke bleibt?

In diesem Buch gebe ich Gesundheitsempfehlungen, diese sollen vor allem Wohlfühlgefühl vermitteln, bei Bedarf Hilfestellung leisten – und zudem von dem schlechten Gewissen entlasten, das viele gesundheitsbewusste Menschen umtreibt. Die 333 Rezepte sind leicht umzusetzen und haben kein Verfallsdatum. Es geht nicht um Höchstleistungen, sondern um Lust und Ausgelassenheit – und um die überraschende Erkenntnis, was bereits kleine Änderungen

bewirken können. Die Tipps sind wissenschaftlich fundiert, aber verständlich und alltagstauglich aufbereitet.

Manche Vorschläge sind neu und überraschend, andere klingen längst bekannt wie beispielsweise eine ausgewogene Ernährung oder regelmäßige Bewegung. Viele Faktoren ergänzen sich, erstrecken sich auf alle Lebensbereiche und bieten eine umfassende Strategie mit möglichst einfachen Regeln und Empfehlungen. Die eine Lösung, das selig machende Allheilmittel, gibt es allerdings nicht. Es geht vielmehr darum, viele kleine Empfehlungen umzusetzen und sich auf diese Weise besser und gesünder zu fühlen.

Viele Rezepte tun sowohl Körper als auch Geist gut, trotzdem sind sie verschiedenen Körperteilen zugeordnet – von Kopf bis Fuß. Manchmal finden sich Empfehlungen dort, wo sie besonders segensreich ihre Wirkung entfalten – manchmal tauchen sie auch unerwartet auf, etwa wenn unter dem Begriff »Schläfe« Rezepte für gesundes Altern stehen oder im Kapitel »Ringfinger« Tipps für eine gelungene Ehe.

Leserinnen und Leser finden hier nicht nur alltagsnahe Anleitungen dazu, was wirklich wirkt und zufrieden macht, sondern sie erfahren auch, wie sie ihre selbst gesteckten Ziele erreichen können, dabei nicht verzweifeln und mit Freude bei der Sache bleiben. Es geht nicht um zwanghafte Disziplin und Selbstoptimierung, sondern um viele überraschende Details, die das Leben angenehmer machen können und dazu beitragen, dass man sich besser fühlt und die Dinge, die man tut, auch genießt. Aus diesem Grund werden nicht nur die vermeintlichen Kernbereiche der gesunden Lebensführung angesprochen wie Bewegung, Ernährung und Gewicht. Die Psyche, das Sozialleben und der Gefühlshaushalt sind mindestens so wichtig. Themen wie Stressabbau, Gelassenheit, Partnerschaft, Fa-

milie, Altern und psychischer Stabilität wird deshalb ebenfalls viel Platz eingeräumt.

Wer spürt oder weiß, dass ihm etwas gar nicht hilft oder taugt, was hier beschrieben wird, der soll es bitte unbedingt bleibenlassen.

Fünf Grundgedanken sind mir in diesem Buch wichtig:

- a. Kleine Unterschiede, große Wirkung: Zumeist ist es wieder hilfreich noch zielführend, seine Gewohnheiten radikal über den Haufen zu werfen. Geringfügige Korrekturen, kleine Veränderungen, sind viel effizienter und gelingen auch leichter. Es verspricht weitaus mehr Erfolg und ist überdies entspannender, 100 Dinge um 1 Prozent zu verändern als eine einzige Angewohnheit um 100 Prozent.
- b. Selbstwirksamkeit: Vieles kann man selbst ändern, man braucht nur einen Plan, etwas Zuversicht und etwas Zeit. Statt auf die Umstände, das Schicksal oder andere widrige Faktoren zu schimpfen, die einen angeblich lähmten, ist es sinnvoller, sich auf das zu konzentrieren, was man selbst in der Hand hat. Und das ist eine ganze Menge.
- c. Zur Selbstwirksamkeit gehört Selbstmitgefühl. Wer lange bestimmten Mustern gefolgt ist, wird nicht von einem Tag auf den anderen seine Gewohnheiten ablegen können. Es wird Durststrecken geben und Rückschläge. Deshalb ist es wichtig, Geduld mit sich zu haben und gut zu sich zu sein: Veränderungen brauchen eine Weile. Wer sie unter Zeitdruck erzwingen will, ist schnell frustriert, wenn es zu Misserfolgen kommt. Auf Dauer und mit Nachsicht sich selbst gegenüber stellen

sich jedoch nach und nach Verbesserungen ein. Manchmal gerade dann, wenn man nicht mehr damit rechnet.

- d. Ein schlechtes Gewissen ist fehl am Platz. Angesichts von 333 Rezepten und Hilfestellungen muss sich niemand ungenügend oder schlecht fühlen. Es ist nicht das Ziel, sich ständig zu optimieren, zu maximieren, besser zu werden und seine Zeit nicht zu vergeuden. Vielmehr finden sich hier – wie in einem Kochbuch – verschiedene Rezepte, die dazu beitragen können, dass etwas gelingt. Es geht um ein Angebot: Anregungen finden und sich raussuchen, was hilft. Und den Rest bleibens lassen.
- e. Seriöse Basis, vernünftige Grundlage: Die Angaben in diesem Buch sind wissenschaftlich fundiert. Sie gründen nicht auf einer Privatideologie oder auf obskuren Heilslehren, sondern auf dem Erfahrungs- und Wissensschatz von Ärzten, Psychologen und Therapeuten sowie großen Untersuchungen und Studien aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Verhaltensforschung, Sportwissenschaft, Ernährungslehre und Beziehungsforschung, an denen zumeist Tausende, manchmal Zehntausende Menschen teilgenommen haben.

Über Anregungen, Rezepte und Hinweise freue ich mich unter:

www.werner-bartens.de

Gelassen auf Ratschläge reagieren erhält das Wohlergehen

Wir sind umzingelt von guten Ratschlägen, Empfehlungen und Rezepten – auch in diesem Buch gibt es etliche davon. Wer sie befolgen will, hat gute Chancen, wahnsinnig zu werden oder sich zumindest für einen Versager zu halten. Die beste Strategie ist es, gelassen auf die Vielzahl der Anregungen zu reagieren und anzunehmen was hilfreich ist. Ein schlechtes Gewissen angesichts der ständigen und immer drastischeren Gesundheitswarnungen führt nur zu einer resignativ-bockigen Abwehrhaltung. Oder zu einem inneren Alarmzustand, weil man sich schlecht und ungenügend fühlt. Und das ist alles andere als gesund, sondern gefährlicher als die meisten beschworenen Gefahren selbst.

Gute Vorsätze mit guter Laune angehen

Mit Hilfe eines einfachen Tricks sind Menschen eher dazu bereit, gute Vorsätze umzusetzen. Es braucht nur Zuspruch und regelmäßige Bestätigung – und schon werden sie aktiver, unternehmungslustiger und bewegen sich häufiger. Mit guter Laune klappen gute Vorsätze besser.

Die meisten Menschen wissen genau, was gesund ist und was schadet. Doch Bequemlichkeit und zu hoch gesteckte Ziele hindern sie daran, sich mehr zu bewegen und ausgewogener zu ernähren. Zudem machen die meisten Ratschläge schlechte Laune. Appelle an eine gesündere Lebensführung bleiben auch deshalb oft fruchtlos, weil sie uns an Schwächen und Fehler erinnern und miese Stimmung verursachen. Auch wenn Ratschläge gut gemeint sind und von Freunden oder Partnern kommen, verfallen die meisten Menschen in eine Verteidigungshaltung und bleiben passiv.

Wer in seiner Selbstwahrnehmung gestärkt und bestätigt wird, hält sich hingegen eher an Gesundheitsempfehlungen. Zudem steigt die Nervenaktivität im präfrontalen Kortex, wenn Menschen dazu animiert werden, vermehrt an ihre Fähigkeiten und Erfolge zu denken. In dieser Hirnregion werden Gefühle der Selbstwahrnehmung und des Selbstwertgefühls verarbeitet. Bereits die Erinnerung an unsere Einstellung und Werte verändert die Art und Weise, wie wir auf tägliche Botschaften reagieren.

Eigene Werte zu betonen gibt Belastungen mehr Sinn

Es kommt darauf an, was wirklich zählt. Es ist daher hilfreich und gesund, sich immer wieder seiner eigenen Werte zu vergewissern. Dadurch werden Belastungen und anstrengende Wegstrecken mit Sinn erfüllt, und man bleibt seinen Überzeugungen treu. In einer Studie der Universität Stanford wurde der Zusammenhang eindrucksvoll gezeigt: Eine Gruppe Studenten sollte während der Ferien täglich aufschreiben, welche Werte für sie wichtig sind – eine andere Gruppe notierte täglich, was sie Erfreuliches erlebt hatte. Am Ende der Ferien zeigte sich, dass die Studenten, die sich täglich ihrer Werte vergewissert hatten, seltener krank wurden, mehr Energie hatten, stolzer auf das Geleistete waren und zukünftige Aufgaben länger durchhielten. Diese Wirkung hielt nicht nur Monate, sondern Jahre an.

Kurzfristig tut es gut, sich über seine Werte klarzuwerden. Man ist weniger schmerzempfindlich, gesünder und zufriedener. Langfristig steigt die psychische Stabilität und Ausdauer: Anstrengende Phasen und Belastungen werden nicht nur als unangenehme Hürden wahrgenommen, sondern als wichtiger Schritt, um seinen Prinzipien weiterhin treu zu bleiben und seine Ziele zu erreichen. Schreibt man regelmäßig auf, etwa in einem Tagebuch, was einem wichtig ist und welche Werte zählen, erkennt man die Bedeutung von Alltagsaufgaben oder anstrengenden Lebensphasen und kann deshalb Stress besser ertragen und auch Durststrecken länger durchstehen.

Sich seiner Identität zu vergewissern hilft durchzuhalten

Wer sich im Alltag daran erinnert, was er ist oder kann oder will, dem gelingen Veränderungen besser. Wer beispielsweise mehr Sport treiben oder weniger essen möchte, sagt sich, dass er derjenige ist, der jeden Tag läuft, Rad fährt oder mittags nur einen Salat isst. Möchte man sein Gedächtnis schulen, sagt man sich, dass man sich Namen gut merken kann – und versucht dies auch immer wieder. Sich damit zu identifizieren, was man vorhat und erreichen möchte, macht jeden Neuanfang leichter und hilft dabei, Pläne durchzuhalten. Kleine Erinnerungsstützen helfen auch: Liegt die Zahnpasta, das Buch auf dem Schreibtisch oder die Hantel neben dem Bett, wird man regelmäßig darauf gestoßen, dass man derjenige ist, der von jetzt an Zahnpasta benutzt, den dicken Wälzer liest oder Gewichte stemmt.

Wie man kreativ bleibt – oder es wird

Manchmal schnappt man Empfehlungen auf, die das Leben einfacher machen. Nicht alles ist hilfreich, aber oft sind Anregungen nützlich. Mit den folgenden kann man kreativ bleiben – oder es überhaupt werden:

- immer ein Notizheft dabeihaben
- Ideen aufschreiben
- ungewöhnliche Wörter benutzen
- nicht zu streng zu sich sein
- ausreichend Pausen machen
- offen sein
- Feedback einholen
- nicht aufgeben
- üben, üben, üben
- sich Fehler erlauben
- Neues ausprobieren
- Risiken eingehen
- Regeln brechen
- mehr von dem machen, was zufrieden macht
- nichts erzwingen
- sich einen Rahmen geben
- nicht andere nachahmen
- etwas zu Ende bringen

Dem Glück auf die Sprünge helfen

Spuren von Glück und Freude sind ebenso wie Leid und Unglück nicht für alle Zeiten dem Körper eingebrannt. Manche Wunden verheilen zwar langsam, und auch psychische Belastungen wirken sich unterschiedlich lange aus. Der Organismus ist jedoch ein dynamisches System, er passt sich an und reagiert auf Erlebnisse und Erfahrungen. Der mittel- und langfristige Gebrauch bestimmt Größe, Umfang und Ausdifferenzierung eines Organs – Plastizität nennen Wissenschaftler auf der Ebene des Gehirns den ständigen Umbau. Aber nicht nur das Gehirn kann sich verändern, Neues lernen, vergessen und Spuren wieder tilgen.

So ist auch der Körper nach Zeiten von Trauer und Niedergeschlagenheit wieder empfänglich und aufnahmebereit für Hochgefühle und Lebensfreude. 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 – man muss sie nur einüben.

Wer unnötige Gedanken ignoriert, erreicht sein Ziel eher

Eine simple Frage hilft oft weiter: Was will ich erreichen – und wie schaffe ich das? Zum Beispiel im Job: Wenn ich überlege, was alles schiefgehen kann und warum ich den Posten sowieso nicht bekomme, wird es eh nichts. Schlechte Stimmung habe ich obendrein. Räume ich die Selbstblockaden jedoch beiseite und versuche, mich nicht von unnützen Gedanken ablenken zu lassen, steigen die Chancen, dass es tatsächlich klappt.

Sätze wie »Ich bin ein Versager«, »Ich werde mein Leben lang allein bleiben« oder »Das schaffe ich sowieso nicht«, sollte man aus seinem Denken und Sprachgebrauch streichen. Das hat nichts mit rosaroter Brille zu tun, sondern damit, dass eine negative Selbsteinschätzung ein bequemer Weg ist, sich erst gar nicht mit dem zu beschäftigen, was man tatsächlich ändern kann.

Zum Beispiel beim Sport oder bei der Figur: Wenn ich mir ständig einrede, dass ich zu unsportlich und zu dick bin, werde ich jedes Trainingsprogramm und jede Diät gleich nach dem ersten Rückschlag aufgeben. Dabeibleiben, sich Zwischenziele setzen, durchhalten und sich nicht selbst schlechtmachen führt eher zum Ziel.

Pläne sind hilfreich, wenn Ideen für die Umsetzung da sind

Pläne helfen dabei, sich auf etwas zu freuen, das man erreichen will. Auf das man hinarbeiten kann. Es ist allerdings schwer, einen Plan zu erfüllen, wenn man nur das Ziel vor Augen hat und nicht den Weg dorthin. Insofern geht es auch darum, sich nicht nur das Was zu überlegen, sondern auch das Wie. Also nicht nur 15 Kilogramm abnehmen zu wollen, sondern auch eine Idee zu haben, wie man das auf realistische Weise erreichen kann und wie es in den Alltag passt. Manchmal ist es dazu hilfreich, sich vorzustellen, was man in zehn oder 20 Jahren sein möchte – beruflich, privat oder auch körperlich. Das hilft, sich geeignete Wege dahin zu überlegen.

Ausreden keine Chance geben

Wer allein joggen geht, hat keine großen Nachteile, wenn er seine Trainingsrunde ausfallen lässt. Bei der Verabredung mit einem Freund steht man hingegen dummi da, wenn der Partner vergeblich in Laufschuhen wartet. Wenn man zusätzlich ausmacht, für jeden verpassten Termin zehn Euro zu zahlen oder 20 Sit-ups zu machen, sind die Nachteile noch größer.

Bei solchen Regelungen geht es nicht ums Bestrafen, sondern darum, sich Ausreden und Versäumnisse ein bisschen schwerer zu machen. Wenn man seinen Plan durchhalten möchte, tut man sich leichter, wenn es kleine Zwänge und Hürden gibt, die es verhindern, den Termin einfach ausfallen zu lassen oder zu verschieben.

Erkennen, womit man sich das Leben selbst schwermacht

Der Mensch ist ein Meister der Ausreden. Man sollte sich selbst auf die Schliche kommen und die Muster seiner Ausreden entschlüsseln. Irgendwas ist schließlich immer, irgendwas kommt immer dazwischen.

Joggen? Noch zu kalt! Schon zu heiß! Zu spät am Abend! Zu früh nach dem Essen! Zu erschöpft nach der Arbeit! Noch nicht wach genug am Morgen! Die falschen Schuhe! Die falsche Kleidung! Und erst die Hunde!

Abnehmen? Ab morgen. Man muss sich ja nicht alles versagen. Langsam anfangen. Erst im Sommer beginnen, dann kann man sich parallel zur Diät mehr bewegen. Und außerdem: Ich brauche die kleinen Leckereien zwischendurch, sonst ist man ja kein Mensch mehr.

Wer erkennt, wie er seine Pläne immer wieder zunichtemacht und Gründe findet, etwas *nicht* zu tun, ist auf einem guten Wege. Nicht böse auf sich selbst sein, sondern liebevoll schmunzelnd erkennen, wie man sich selbst immer wieder im Weg steht. Dann fällt es leichter, die Ausreden elegant zu umgehen.

Strategien gegen den Schmerz – die richtige Einstellung hilft

Bessere Stimmung trägt dazu bei, körperliche Qualen weniger stark zu empfinden. Die Kraft positiver Gedanken kann Schmerzen so sehr lindern wie eine Dosis Morphin. Stellt man sich hingegen auf heftige Schmerzen ein, empfindet man sie stärker, als wenn sie den Körper unvorbereitet heimsuchen. Die Intensität unangenehmer Empfindungen wird entscheidend davon beeinflusst, welches Ausmaß an Schmerzen erwartet wird.

Fast alle Menschen sind empfindlich für Schmerzen. Wie sehr, hängt aber von vielen Faktoren ab. Für die Wahrnehmung von Schmerz ist es wichtig, in welcher psychischen Verfassung er erlebt wird, das heißt, welche Gefühle ihn begleiten. Die Hirnregionen, in denen Schmerzen und Gefühle verarbeitet werden, sind eng miteinander verknüpft. Wie intensiv Schmerz empfunden wird, hängt deshalb von der Erwartungshaltung ab. Wer nach einer durchzechten Nacht eine Schmerztablette schluckt, spürt sofort Linderung – auch wenn die Arznei ihre Wirkung noch nicht entfaltet hat.

Spritzen werden erträglicher, wenn man hinsieht

Man sollte der Bedrohung ins Auge sehen. Das dämpft den Schmerz und macht den Einstich einer Spritze erträglicher. Den eigenen Körper anzuschauen lindert die Pein. Umgekehrt drückt Wegsehen aus, dass man sich schwächer fühlt und es nicht aushält – entsprechend heftiger wirkt der Schmerz.

Beim Arzt kommt es immer wieder zu ähnlichen Szenen: Der Patient tritt dem Doktor angespannt entgegen. In banger Erwartung der Impfung, Infusion oder Blutentnahme wenden viele Patienten den Blick ab, bevor der Arzt zusticht. Doch statt Bücherregale anzustarren, während sich die Nadel durch die Haut bohrt, sollte der Blick auf den Einstich gerichtet werden. Wer seine Hand ansieht, während er mit Hitzereizen gepeinigt wird, hält drei Grad höhere Temperaturen aus als Menschen, die neutrale Gegenstände anschauen. Kindern wird beim Arzt meist geraten wegzuschauen, wenn sie eine Spritze bekommen. Stattdessen sollten sie auf ihren Arm schauen und sich vorher nicht die Spritze ansehen. Motto: »Guck hin beim Stich, guck weg, wenn Blut in die Spritze läuft.«

Wie intensiv Schmerz empfunden wird, hängt von der Stimmung ab. Angst und Niedergeschlagenheit verstärken Schmerzen, Zufriedenheit und Ablenkung dämpfen sie. Wenn ich bei der Spritze hinsehe, heißt das ja auch, ich bin stark genug, es auszuhalten. Das Gefühl von Kontrolle und die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper lindern den Schmerz.

Sich nicht geschlagen geben

Eine veränderte Einstellung zum Leid kann mehr bewirken als manche Tablette. Der Körper funktioniert nach einem einfachen Prinzip: Wer nicht mehr mit einer Verbesserung seines Zustandes rechnet, kann auch nicht mehr damit rechnen. Wenn der Geist aufgibt, kann sich der Körper nicht mehr regenerieren. Denn eine Behandlung oder ein therapeutisches Gespräch sind nicht die einzigen Auslöser, die zu einer Wirkung führen. Zwischen Ursache und Wirkung gibt es noch die Bedeutung, die der Patient dem ärztlichen Bemühen oder auch dem eigenen Verhalten beimisst. Sieht er jede Therapie und jede Übung von vornherein als vergebens an, wird sich kaum ein Therapieerfolg einstellen.

Erstaunlicherweise wirkt sich die Art, wie Menschen ihr Leiden verarbeiten und damit umgehen, am stärksten auf die Prognose ihrer Schmerzen aus. Wer sich passiv verhält und Körperhaltungen einnimmt, in denen er Schmerzen intensiv verspürt, bekommt immer mehr Beschwerden. Eine weitere Einstellung, die den Krankheitsverlauf verschlimmert, wird als »Katastrophisieren« bezeichnet: »Das bringt sowieso nichts« und »Es wird von Tag zu Tag schlimmer«, sind typische Äußerungen von Menschen, die sich kraft- und mutlos in ihr scheinbar unabänderliches Schicksal fügen. Dabei haben sie das größtenteils selbst in der Hand.