

HILF DIR SELBST

In 14 Schritten zu besserem Körpergefühl und einer umfassenden Strategie für Gesundheit und Wohlbefinden – wer diesen Weg mitgeht, lernt viel über sein Innenleben

EINEN SINN DAFÜR ENTWICKELN, WO EINFACHE HANDGRIFFE GENÜGEN

1. Lösungen sind oft einfacher als ihre Probleme

Im Sommer 1927 legt sich an der Berliner Charité der Privatdozent Herbert Herxheimer ein Rätsel des menschlichen Körpers vor: „Wir wissen, dass es sich dabei um ein völlig harmloses Symptom handelt. Hiermit ist aber unsere Kenntnis dieses Phänomens völlig erschöpft. Trotz seiner großen Häufigkeit ist es, soweit mir bekannt, nirgends eingehend studiert worden.“ Herxheimer will die Wissenslücke schließen, er findet Probanden und lässt 14 von ihnen rennen, bis das Symptom erscheint. Dann wickelt der Arzt seine Versuchspersonen ein. Vom Rippenbogen bis zur Hüfte bandagiert lässt er sie nochmals antreten. Das „völlig harmlose Symptom“ tritt bei sechsen nach derselben Distanz wieder auf, bei vieren früher, bei vieren aber bleibt es aus – der Mediziner hat immerhin einen einfachen Kniff gefunden, um den Schmerzen zu trotzen. Unter anderem begründet Herxheimer, ein begabter Hockeyspieler, nicht zuletzt mit diesem Experiment die wissenschaftliche Sportmedizin. Die Beschwerden, die er zu ergründen suchte, sind Seitenstiche, von Forschern heute „Exercise-related transient abdominal pain“ (ETAP) genannt. Das klingt profunder. Warum sie entstehen, weiß man aber noch immer nicht. Über eines blieb man sich seit 1927 jedoch immer einig: Das Geschehen ist lästig, aber ganz und gar harmlos: Niemand ist je daran gestorben, keinen treibt es in die Notaufnahme. Denn jeder kann es selbst aus der Welt schaffen. Wie so viele andere Leiden auch. Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen eine kompakte Anleitung zur Selbsthilfe. Wir zeigen, wie Sie Ihrem Körper bei Schmerzen, Stress oder Schlafmangel

mit einfachen Mitteln helfen können. Wir präsentieren überraschende Fakten, geben praktische Tipps und widerlegen manch populäre Irrtümer. Beginnen möchten wir mit jenem Phänomen, das Dr. Herxheimer zu erforschen versuchte und das so viele Sportler regelmäßig plagt – Seitenstiche. Am einfachsten beseitigen lassen sie sich so:

- Verringern Sie die Bewegungsintensität
- Atmen Sie tief und bewusst in den Bauch ein, um die ganze Lunge zu

„Use it or lose it“ – die englische Redensart besagt auch, dass der Körper nur gut funktioniert, wenn er gefordert wird. Für ein Leben im Sitzen wurde er nie geplant



füllen und ganz auf Zwerchfellatmung zu setzen

- Pressen Sie dabei die Hand auf die schmerzende Stelle und lösen Sie den Druck beim Ausatmen
- Falls das nicht reicht, anhalten und leichte Dehnübungen für den Oberkörper machen: Hände in die Hüften, bei jedem Ausatmen seitwärts etwas weiter neigen. Weil wir schon mal in Bewegung sind, beheben wir gleich noch einen Krampf in Fuß oder Wade:
- Wichtig ist der feste Krallengriff der Hand unter Zehen und Fußballen
- Ebenfalls geboten: keinesfalls ruckartig, sondern gleichmäßig mit wohlbemessener Kraft ziehen, um den krampfenden Muskel zu strecken

2. Nicht verkrampfen!

Das weiß doch jeder? Vielleicht. Obwohl auch das in Zeiten der Körpervergessenheit nicht sicher ist. Aber das war erst die halbe sinnvolle Selbsthilfe: Ist der Muskelkrampf gelöst, sollten noch Schreck und Schmerz aus dem Körpergedächtnis ausgetrieben werden. Zuerst einmal die Muskeln locker ausschütteln, und dann ist wieder, ganz so wie beim Seitenstich, unsere Atmung der Schlüssel:

- Bequem und aufrecht hinsetzen
- Fäuste ganz locker ballen, nicht stark anspannen
- Ihr Atem geht ruhig, nicht flach, nicht übertrieben tief, sodass sich die Atembewegung merklich in Bauch und Becken ausbreiten kann
- Klopfen Sie den Oberschenkel mit beiden Händen rhythmisch ab, solange es angenehm ist
- Massieren Sie Ihr Knie und erspüren Sie dabei Sehnen, Muskeln und Knochen
- Klopfen Sie nun den Unterschenkel wie zuvor den Oberschenkel

» Und ich dachte erst, ich muss meinen Sport aufgeben ... «



WWW.DU-KRIEGST-MICH-NICHT-KRUMM.DE

Erfahre mehr über Jonas, seinen Weg, mit der Krankheit zu leben, und neue Optionen bei Morbus Bechterew!



**BECHTEREW,
DU KRIEGST MICH
NICHT KRUMM!**

Jonas, 30 Jahre, Diagnose M.B. 2017

BEDROHLICHES SYMPTOM ODER BLOSS EINE SCHNURRE DES KÖRPERS?

- Massieren und ertasten Sie schließlich den Fuß
- Dabei soll der Atem, auch bei den erforderlichen Veränderungen der Körperhaltung, gleichmäßig und bewusst bleiben.

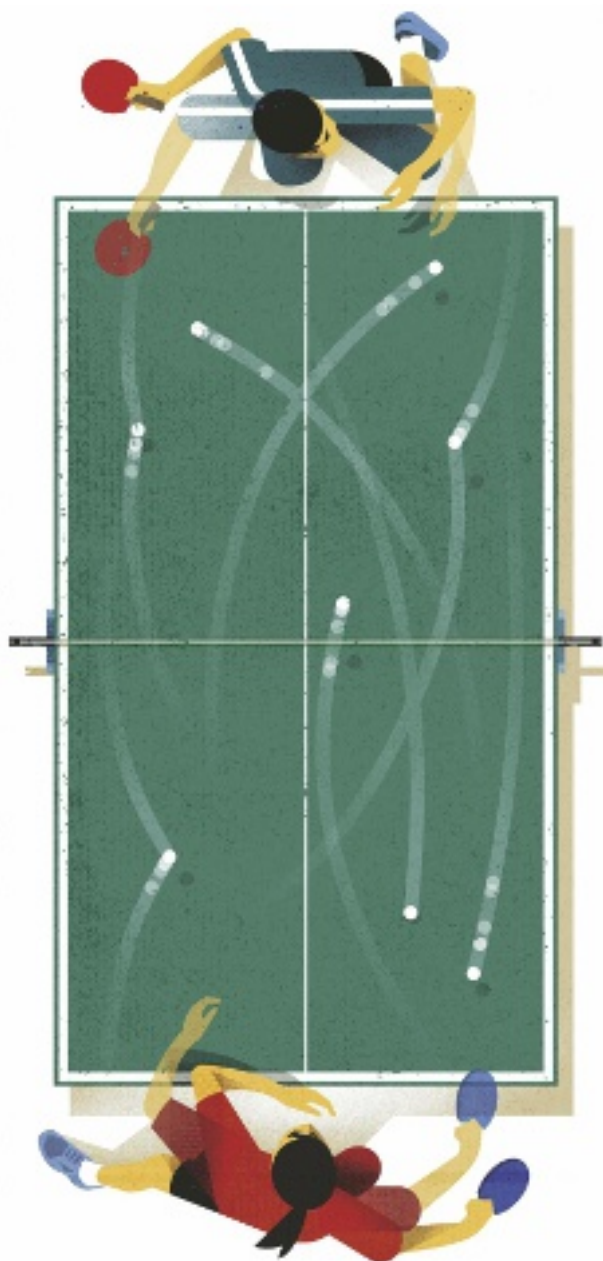
3. Das Fundament muss stimmen

Diese Übung lehnt sich an die sehr empfehlenswerten Anleitungen des Wiener Atempädagogen Norbert Faller an. Faller verbindet Atem und Bewegung, und mit diesem Ensemble macht er die Menschen körperkompetent. Wieder Durchatmen lernen, es lohnt sich sehr. Wieder Freude am bewegten und beweglichen Körper gewinnen. Und verstehen, wie er funktioniert und was er wirklich braucht – das sind Gebote unserer Zeit. Vielen Menschen ist der Sinn dafür abhanden gekommen und mit ihm auch das Basiswissen, wie schnelle, verlässliche Selbsthilfe funktioniert. Schlimmer noch: Wir finden Kleinigkeiten furchterregend, erkennen aber zugleich oft nicht mehr, wenn sich tatsächlich einmal ein medizinischer Katastrophen-Fall zuträgt. Dabei können wir gerade dabei auf so wirkungsvolle und schnelle Hilfe zählen wie niemals zuvor in der Geschichte der Menschen. Doch nur ein Drittel der Deutschen hätte bei eindeutigen Symptomen eines Schlaganfalles den Notarzt gerufen, so das Ergebnis einer Studie aus dem Jahr 2012. Beinahe ebenso viele jedoch – 28 Prozent – neigten zu einer lebensgefährlichen Pseudo-Lösung: Sie rieten, etwas zu trinken oder sich ins Bett zu legen und abzuwarten. In einem Land, in dem nach einem Spielplatz-Sturz Arnica-Globuli die kühlende Kompressen zu verdrängen drohen, werden Hochfeste der Hilfslosigkeit gefeiert. Vielleicht ist unser Körper im Alltag allzu duldsam? Leider nimmt er Torheiten ja oft jahrzehntelang klaglos hin: Rauchen, Trinken, Salzexzesse, Schlafentzug und selbst gemachten Stress, die allfällige Sucht zu sitzen. Es gibt keine roten Warnlampen, keine himmlische Stimme befiehlt: „Steh auf und gehe“, während wir uns langsam krankleben. Das ist zumindest eine Disziplin von Nachhaltigkeit, die eine Mehrheit beherrscht. Deshalb trübsinnig zu werden wäre allerdings völlig fehl am Platze. Die Heilkraft des Humors ist wissenschaftlich zweifelsfrei erwiesen, und vielleicht deshalb geschehen im Körper gern einmal

unterhaltsam-dramatische Dinge, die absolut keine Konsequenzen haben, aber sehr lehrreich sind: Eis essen zum Beispiel. Wenn eine mächtige Portion ruckzuck gegessen wird, kühlt das Gewebe am weichen Gaumen, oberhalb der Zungenwurzel schlagartig ab. Vielen von uns fährt genau dann ein rasend stechender Schmerz in den Kopf: Hirnfrost, englisch „brain freeze“ genannt.

- Ziehen Sie die Zunge nach hinten und pressen Sie sie gegen den weichen

Dynamische Bewegungsspiele wie Tischtennis fordern nicht nur den Körper, sondern auch Hirn und Sinne: Sie trainieren uns ganzheitlich



Gaumen, um ihn wieder aufzuheizen – nach kurzer Zeit verfliegt der Kopfschmerz folgenlos.

4. Aktivität ist der Anfang von allem

Sie haben soeben einen ziemlich komplexen Gefäßreflex erlebt: Die vorderen Hirnarterien, eines von drei großen Gefäßpaaren, die unser Denkgorgan versorgen, hat einen Alarmstart hingelegt, sich geweitet und den Blutstrom drastisch erhöht. Diese massive Welle ist es nach heutigem Wissen, die den garstigen Schmerz provoziert. Für Herxheimers heutige Erben ist eine solche Sonderbarkeit ein Glücksfall. Zum einen können sie gefahrlos daran forschen und wertvolle Schlüsse über andere Kopfschmerzformen ziehen – zum anderen demonstriert das Phänomen eindrucksvoll, was für eine irre Arbeit unsere Gefäße – meist völlig unbemerkt – leisten. Gemeinsam mit dem Herzen schaffen sie ununterbrochen die Voraussetzungen, damit alle Organe eine optimale Versorgung erhalten. Sie müssen elastisch und reaktionsschnell bleiben, möglichst jederzeit so agil wie bei jenem eisigen Schmerz-Stich. Dass sie es bei vielen Millionen Menschen nicht bleiben, erklärt, warum Herz- und Kreislauferkrankungen die häufigste Todesursache in Deutschland sind. Und in den USA, die uns bei Trends wie Dauerfernsehen, Junk Food und der konsequenten Bewältigung von 500-Meter-Strecken mit dem Auto stets voraus waren, ist die Lebenserwartung drei Jahre lang in Folge gesunken. Einen wesentlichen Beitrag zu diesem Niedergang leisten vermeidbare Krankheiten – Zivilisationskrankheiten, gegen die Vorbeugung die beste Heilung ist. Eine Vorbeugung, die wir nur selbst übernehmen können, mit Gefühl für unseren Körper und Sorge um ihn. Man kann sie nicht kaufen, weder als Nahrungsergänzung noch als App. Aktivität ist der Anfang von allem. Hier sind bewährte Tricks, um Bewegungsscheu, Steifheit und einer chronischen Unterforderung von Herz und Kreislauf zu enttrinnen:

- Die Pomodoro-Technik, die ihren Namen einer aufziehbaren Küchenuhr in Tomatenform verdankt. Sie unterteilt unsere Arbeit (ob am Schreibtisch oder auf dem Bau) in Abschnitte von 25 Minuten. Danach folgen fünf Minuten Aktivität. Zügiges Gehen, Kniebeugen, Dehnen oder Liegestütze. Ursprünglich für die Arbeitsorganisation erfunden, hat sie sich sehr bewährt, um unseren defizitären Bewegungsanteil im Tageslauf zu steigern. So wird zum Beispiel die Muskelpumpe in den Beinen betätigt, die ein Versacken des Blutes ➤

EIN HOHER RUHEPULS SAGT, DASS ES ZEIT WÄRE, AKTIVER ZU WERDEN

verhindert, die Durchblutung steigert und Blutgerinnseln und Krampfadern entgegenwirkt.

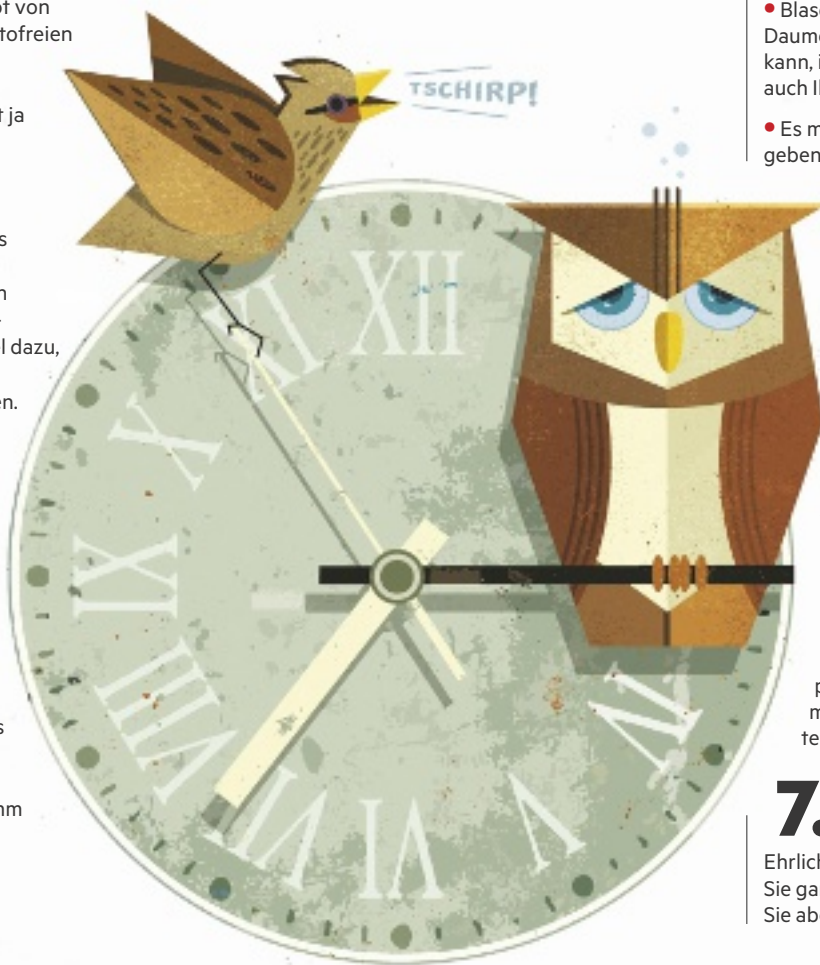
- Die Beinvenenpumpe lässt sich aber auch gezielt aktivieren, indem Sie mehrfach von den Zehen auf die Fersen rollen.
- Ein angemessenes Soll für jeden Tag im Leben eines Nicht-Sportlers sind 10 000 Schritte. Jedes gängige Handy kann sie mit einer Gesundheitsapp messen. Bei diesem täglichen Pensum tritt bereits ein sehr ausgeprägter Rückgang der Risiken für Herz und Gefäße auf.
- Weil es vielen von uns schwerfällt, einfach loszulaufen, können wir Selbstüberlistungen in den Tagesablauf einbauen: das regelmäßige Aussteigen ein oder zwei U-Bahnstationen vor dem Ziel. Die Mittagspause außerhalb der Arbeitsstätte, um einen Kilometer entfernt zu essen. Das strenge Selbst-Verbot von Rolltreppen. Oder den autofreien Einkauf. Funktioniert ein wenig wie religiöse Riten, aber Religion funktioniert ja ebenfalls seit Hunderten Generationen.
- Alle gängigen Gesundheitsapps können den Puls messen, falls Sie ihn nicht auf altmodische Art zählen möchten – und dieses einfache Maß ist ein Schlüssel dazu, eigene Fitness-Verbesserungen zu erleben. Der Ruhepuls am Morgen ist ein Indikator für unseren kardiovaskulären Zustand. Bei durchschnittlichen Erwachsenen liegt er zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute, doch oberhalb von 70 ist unter anderem das statistische Infarkt-Risiko deutlich erhöht. Der Stress des Tages kommt ja sozusagen noch „obendrauf“. Ein tägliches Bewegungsprogramm von 30 Minuten wird Ihren Ruhepuls senken, weil es das Herz kräftigt.

5. Unsere größten Plagen ...

Ein weiterer Blick in die Forschung lehrt uns: Die Behebung unseres Bewegungsdefizits ist nicht nur eine Investition in eine ferne Zukunft, wenn die Zinsen in Form eines langjährigen Schutzes gegen Herzkrankheit, Schlaganfall, Demenz und Osteoporose ausgezahlt werden. Den ersten Lohn für die Bezwingung der Passivität gibt es beinahe sofort. Hier sind die Top 3 der deutschen Krankschreibungs-Statistik:

- Rückenleiden und andere Muskel-Skelett-Erkrankungen
- akute Atemwegserkrankungen
- psychische Diagnosen

Guter Schlaf bringt langes Leben – wer ihn genießen will, muss seinem Rhythmus folgen, als frühe Lerche oder späte Eule



6. ... haben gemeinsame Wurzeln

Das alles hängt miteinander zusammen! So hat etwa die gesamte aktuelle Forschung zum Rückenschmerz einen Grundtenor – er breitet sich überall dort epidemisch aus, wo permanenter Stress und chronischer Bewegungsmangel ihren Teufelspakt geschlossen haben: in den Büros und auf den Sofas. Die Wissenschaft belegt aber auch eindeutig, dass körperliche Betätigung Stress abbaut, Angst löst und einem Burn-out vorbeugt. Der gewöhnliche Rückenschmerz, bei dem nichts kaputt ist, sondern lediglich die chronisch unterforderte und fehlbelastete Muskulatur verspannt und die Faszien verklebt sind, schreit ebenfalls nach Aktion. Zweimal in der Woche Krafttraining genügen, um eine fundamentale Stabilität zu schaffen, die Ihr Leben verändern wird. Entspannen wir uns zwischendurch wieder mit einem Körper-Erlebnis:

- Umschließen Sie Ihren Daumen mit den Lippen, als seien Sie wieder ein Baby
 - Atmen Sie tief durch die Nase ein
 - Blasen Sie kräftig gegen den Daumen an, ohne dass Luft entweichen kann, indem Sie sowohl Ihre Atem- als auch Ihre Bauchmuskulatur anspannen
 - Es muss einen kräftigen Stau geben, wie bei einer widerspenstigen Luftmatratze
 - Auch durch die Nase darf keine Luft entweichen
 - Halten Sie das für zehn bis maximal 15 Sekunden durch – nicht länger
- Glückwunsch! Sie haben gerade eine Art Herzmassage von innen heraus erlernt und Ihren Puls deutlich abgesenkt. Dass Sie nebenbei auch Ohrendruck etwa auf Flügen so verlässlich loswerden, haben Sie vielleicht gespürt. Sogar plötzliches Herzrasen lässt sich damit stoppen. Sollte es auftreten, dann ...
- ... legen Sie zusätzlich für ein paar Minuten die Beine hoch, damit sich der Rückstrom Ihres Blutes zum Herzen stabilisieren kann.

7. Der Körper ist keine Maschine

Ehrlich gesagt: Den Daumen brauchen Sie gar nicht, vielleicht beruhigt er Sie aber. Eigentlich macht Dr. Ich hier

NICHT GEGEN DEN KÖRPER ARBEITEN – SEINE EIGENWILLIGKEITEN AUSNUTZEN

Folgendes: Der Druck im Brustraum steigt durch die gestaute Luft stark an und bremst den Rückstrom des Blutes zum Herzen. Gleichzeitig steigt – ebenfalls durch den Druck – aber das Blutvolumen an, das das Herz in den Kreislauf pumpt. Ein Ur-Reflex setzt ein: Steigt die Blutmenge pro Herzschlag, sinkt die Schlagzahl ab. Deshalb haben gut trainierte Menschen einen so niedrigen Ruhepuls: Ihr Herz kann mehr Blut auf einen Schlag ausgeben. Ersonnen hat das Ganze der italienische Arzt Antonio Maria Valsalva (1666–1723). Jetzt sind wir endlich so weit, uns endgültig einzugestehen: Unser Körper ist keine perfekt konstruierte Maschine, die ein Leben lang selbstständig läuft und nur ein paar Ersatzteile und Dienstleistungen aus dem Riesenwarenhause der modernen Medizin braucht. Die Evolution hat halt zusammengebaut, was sie gerade zur Hand hatte. Es hilft, sich bewusst zu machen, dass der Körper (zumindest in Teilen) keine Kathedrale ist, sondern ein Kuriositätenkabinett. Mit dem Zwerchfell, der merkwürdigen Muskel-Sehnenkuppel, die nur Säugetiere und Krokodile haben, bekamen wir es schon in Sachen Seitenstiche zu tun, und wir haben es für Atemübungen genutzt. Seine nervigste Kapriole ist der Schluckauf, von dem auch im 21. Jahrhundert kein Mediziner weiß, ob er irgendetwas nützt. Vermutlich ist er, wie der Blinddarm, ein

Relikt. Je nach Schluckauf-Ursache – plötzliche Überdehnung des Magens, nervöse Zustände – hilft oftmals ...

- Wasser in kleinen Schlucken trinken, um die Speiseröhre freizubekommen, dabei halten wir automatisch den Atem an
- Essig mit Zucker mischen und langsam auf der Zunge zergehen lassen
- Zunge nach hinten einrollen und ruhig weiter atmen
- Gegebenenfalls das eben eingeübte Valsalva-Manöver ausführen, mit oder ohne Daumen

8. Seltsame Kompromisse

Wenn Sie nach dem nächsten Hick noch immer nicht überzeugt sind, dass Ihr Körper ein wenig wunderbarlich ist, dann ...

- sehen Sie auf Ihre Hand und halten Sie sie waagrecht
- strecken Sie alle Finger aus und krümmen Sie dann den Mittelfinger möglichst weit nach unten
- achten Sie auf den Ringfinger. Der wird mit hinabgezogen. Die Strecksehnen von Ring- und Mittelfinger sind



Eckige Augen? Die Dauerfixierung auf kleine Bildschirme trocknet die Augen aus. Blaues LED-Licht stört die natürliche Müdigkeit

nicht sauber getrennt und gemeinsam knöchern verankert. Aufgrund seiner stiefmütterlichen Behandlung durch die Evolution besitzt der Ringfinger im Gehirn auch ein kleineres Steuerungszentrum als seine Geschwister. Zwischendurch: die Nerven! Gern schlafen uns die Füße ein oder eine Hand lähmt sich selbst mit garstigem Kribbeln. Der schlichte Grund liegt darin, wie unsere Nerven verlegt sind: Dauerdruck durch eine Fehlbelastung stört sie so, dass keine sinnvollen Informationen mehr zum Gehirn gesendet werden, bloß elektrisches Chaos. Die Konstruktion ist in etwa so, als würde daheim der Strom ausfallen, weil das Elektrizitätswerk seine Kabel drei Zentimeter unter der Straßendecke verlegt. Ist der Fuß eingeschlafen ...

- massieren Sie ihn mit geringem Druck

NOCH ZU WACH FÜR DIE NACHT? BLOSS NICHT LIEGEN BLEIBEN UND GRÜBELN!

- lassen Sie ihn kreisen
- stehen Sie auf, damit der Blutstrom zunimmt (Arme baumeln lassen)
- setzen Sie sich in Bewegung, sobald Sie wieder richtig aufstehen können. Das macht dem Spuk bald ein Ende.

9. Gesundheit ist wie Judo

Die entscheidende Lektion aus alledem ist: Für die Gesundheit kann man nicht gegen den Körper und seine Eigenwilligkeiten anarbeiten, sondern nur mit ihm. Es ist wie beim Judo, die Kraft des Gegenübers muss mitgenutzt werden – auch, was sein erstaunlich strenges Rhythmusgefühl betrifft. Der König der Rhythmen unseres Lebens ist das Pendeln zwischen Schlafen und Wachen. Nicht nur unser Gehirn hat eine innere Uhr, jede einzelne Zelle trägt eine in sich. Alles im Körper ist auf eine zeitliche Ordnung angewiesen und dementsprechend konstruiert – und zwar ohne zusätzliches Sicherungsnetz. Denn der Mensch ist das einzige Lebewesen, das

sich freiwillig Schlaf entzieht und die Nacht zum Tag macht. Dagegen konnte die Evolution nicht vorsorgen. Schlafmangel ist ebenso gefährlich wie Nikotin, Megakalorien und Alkohol. Schlaflosen Männern schrumpfen die Hoden ein, ihr Testosteron-Alter ist oft um zehn Jahre erhöht. Bei zu wenig Schlaf sinkt unsere Gedächtnisleistung um 40 Prozent, natürlich besonders beim Lernen von etwas Neuem – das ist im Zweifelsfall der Unterschied zwischen einer Eins und einer Fünf.



Hektik und Stress schlagen auch in unseren Ernährungsstil durch – eine bessere Balance hat auch hier gut belegte Vorzüge

10. Hier droht Gefahr!

Schlechter Schlaf treibt die Insulinresistenz in die Höhe, ein Leitsymptom von Diabetes. Er stört die Appetitkontrolle und ist dadurch einer der stärksten Risikofaktoren für Übergewicht – bei Kindern noch deutlicher als bei Erwachsenen. Wie wir haben sie unglücklicherweise auch das Problem, dass das moderne Leben unserer inneren Uhr fremde Rhythmen aufpresst. Denn Menschen sind darin nicht gleich, viele sind Lerchen und um fünf Uhr fit, andere sind Eulen – und am liebsten bis ein Uhr morgens rege. Der traditionell frühe deutsche Schulbeginn, da sind sich Experten einig, ist jedenfalls keine grandiose Idee; er steht im Verdacht, einen Teil zum kindlichen Übergewicht beizutragen. Seit 2007 ist unregelmäßiger Schlaf obendrein ein

von der Weltgesundheitsorganisation anerkannter Krebs-Auslöser: Wenn Sie nur vier Stunden pro Nacht schlafen, sinkt die Zahl der natürlichen Killerzellen im Blut um bis zu 70 Prozent ab – genau diese Zellen sind es, die Tumoren im Entstehungsstadium zerstören.

- Sichern Sie sich sieben Stunden Schlaf!
- Wenn es irgend möglich ist, folgen Sie dem Rhythmus ihrer inneren Uhr – ob Sie Frühaufsteher oder Nachteule sind, akzeptieren Sie, was Ihre Natur vorgibt. Ist Ihre Nachtruhe dennoch gestört, gehen Sie so vor:

- Keine ausgleichenden Nickerchen am Tag
- Null Koffein am Nachmittag
- Kein Alkohol
- Entscheidend ist Regelmäßigkeit – gewöhnen Sie sich große Unterschiede zwischen Werktagen und freien Tagen ab
- Halten Sie es kühl. Für einen erholsamen Schlaf muss Ihre Körpertemperatur absinken können.

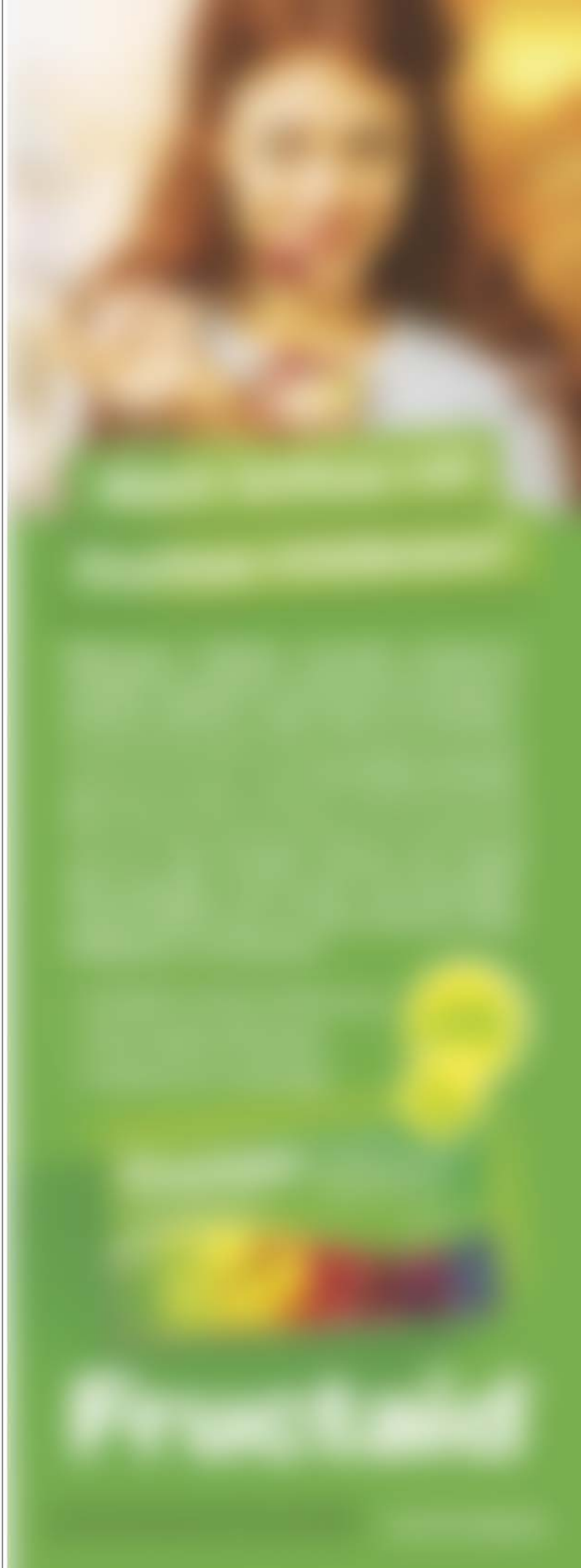
18 Grad sind optimal. Unser Körper ist keine Schlaf-Sparkasse. Er gleicht Erschöpfung aus, doch können wir nicht wirklich „vor-“ oder „nachschlafen“. Um so wichtiger ist es, sanft einschlafen zu können. Bei Problemen:

- Lösen Sie sich von den Sorgen des Tages, indem Sie sie notieren und zur späteren Lösung vormerken
- Legen Sie sich nicht ins Bett, wenn Sie spüren, dass Sie glockenwach sind – sie setzen sich ja auch nicht um elf Uhr morgens an den Mittagstisch und warten auf den Hunger
- Wenn Sie im Bett liegen und der Schlaf nicht kommen will, stehen Sie auf und gehen in ein anderes Zimmer. Tun Sie etwas Sinnvolles, eher Langweiliges
- Meiden Sie Fernseher, Computer, Tablet und Handy – am besten ganz, aber vor allem dann, wenn sie keinen Modus oder App zur Begrenzung des blauen Lichtanteils haben
- Gehen Sie wieder zu Bett, wenn Sie müde sind, und vermeiden Sie es, dort etwas anders zu tun, als zu schlafen. Unser Körper lässt sich ebenso auf einen festen Ruheplatz konditionieren wie der Hund aufs Körbchen.

1927, als Herbert Herxheimer in Berlin die Seitenstiche untersucht, verfügt er bereits über erstaunlich moderne Methoden: Er kann Probanden durchleuchten, das Elektrokardiogramm war längst erfunden, und große Institutionen wie die Berliner Charité verfügten über einen erstaunlichen Geräte-Park. Völlig utopisch aber war, wie nahtlos die Technik mit dem Alltag ganz gewöhnlicher Menschen verschmelzen würde.

11 Das Flimmern zügeln

Permanenter Handy-Blick und die Allgegenwart der Bildschirme fordern unsere Augen ebenso wie unser Nervensystem. Eine deutliche Plage für erstere ist Austrocknung, die der Bindehaut gar nicht gut bekommt: ➤



HABEN SIE PARAT, WAS SIE ZU IHREM SCHUTZ BENÖTIGEN?

- Nutzen Sie deshalb das oben beschriebene Pomodoro-Prinzip auch für Ihre Augen – machen Sie die Fünf-Minuten-Pause nach 25 Minuten am Schirm, und stellen Sie wechselnd auf verschiedene Entfernungen scharf. Der Blick will schweifen!
- Blinzeln Sie Ihre Augen wieder feucht. Eine längere Folge rascher Lidschläge verteilt den Tränenfilm
- Ergänzen Sie das gegebenenfalls bei trockener Raumluft mit künstlichen Tränen, die es auch in Einmal-Portionen zu kaufen gibt.

Ein eindeutig verbindender Faktor zwischen gestörten Tagesrhythmen, angestrengtem Sehsinn und mangelnder Konzentration ist nach heutigem Wissen der hohe Blaulicht-Anteil unserer Bildschirme. In den Abendstunden täuscht er der inneren Uhr den lichten Tag vor und hält uns übermäßig wach – deshalb ...

- aktivieren Sie die Blaufilter-Funktion moderner Handys, wenn Sie sie abends nutzen.
- Für Computer gibt es unter anderem die Freeware f.lux, die die Bildschirmfarbe an die Tageszeiten anpasst. Auch in die jüngsten Windows-Updates wurde ein Blaufilter integriert.

Auf diese Weise können wir verhindern, dass die normale Produktion des Schlafhormons Melatonin in unserem Gehirn durcheinandergelassen wird und unsere Leistungs- und Erholungsfähigkeit sinkt. Fügt Dr. Ich die Komponenten Bewegung, Entspannung und Rhythmik zu einem harmonischen Ganzen zusammen, können wir lange Freude an unserem Körper haben. Doch hin und wieder passiert mal etwas. Deswegen zum Schluss unserer Exkursion zur Gesundheit noch einige Ratschläge und Appelle zur eigenen Instandhaltung:

12. Gemein-sinn!

Besuchen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs. Viele von uns hegen diesen Vorsatz seit Jahren, doch irgendwie kommt immer etwas dazwischen. Das ist schlecht. Denn die Fähigkeiten, die Sie dort erwerben, können über Leben und Tod entscheiden, wenn es einmal darauf ankommen sollte.

Die Qualität der Ersten Hilfe entscheidet sehr häufig darüber, was die bald eintreffenden professionellen Helfer erreichen können. Sie können auch den entscheidenden Ausschlag geben, ob ein Notfall-Opfer wieder ganz gesund wird.

- Stecken Sie andere mit dieser Idee an, damit auch sie die wichtigsten Sofortmaßnahmen kennen – denn im Zweifel profitieren Sie selbst davon. Jeder von uns sollte erkennen können, ob etwas wirklich Ernstes vor sich geht oder ob unser kurioser Körper lediglich ein wenig aus dem Tritt gekommen ist wie bei einem Schluckauf. Letzteres ist häufig, Ersteres ist selten, aber umso wichtiger.

Selbst wenn Sie ein Meister der Körper-Kompetenz geworden sind, sollten Sie auf Impfschutz und Hausapotheke nicht verzichten: Auch Mikroben sind clever



13. Gerüstet sein

- Halten Sie Ihre Hausapotheke frisch, damit Sie sich als Körper-Kenner erst einmal selbst helfen können. Neben den Basics Fieberthermometer, Pinzette, Zeckenzange, Desinfektionsmittel und Einmalhandschuhe sollte sie eine Erste-Hilfe-Fibel und eine Liste mit Notfall-Rufnummern enthalten. Die Arzneimittel-Grundausstattung enthält: Schmerzmittel, Halstabletten, Salben oder Gele für Brand- und Sportverletzungen, Mittel gegen Juckreiz und Arznei gegen Ihre individuellen Beschwerden, etwa Allergie- oder Herpesmedikamente. Dazu kommt ein kompletter Satz Verbandszeug und die überaus hilfreichen Kühlkompressen. Die jedoch haben ihren Platz im Gefrierfach.
- Lassen Sie sich impfen. Es nützt nichts, wenn Sie den erfüllenden Weg

DO-IT-YOURSELF IST IMMER AKTUELL

zu einem wunderbar gesunden Lebensstil gegangen sind, um dann von einer Gürtelrose oder gar den Masern umgeworfen zu werden.

- Notwendig ist der Basisschutz gegen Tetanus (Wundstarrkrampf), Diphtherie und Pertussis (Keuchhusten). Er ist mit einem Piks erledigt und braucht alle zehn Jahre eine Auffrischung. Gegen Poliomyelitis (Kinderlähmung) sollten Erwachsene eine Impfung nachholen, falls sie den Schutz nicht schon als Kind erhalten haben.
- Gleiches gilt für eine Masern-Impfung, falls das Geburtsjahr nach 1970 liegt und nicht klar ist, ob die Betroffenen als Kinder entweder an Masern erkrankt waren und deshalb geschützt sind oder aber zwischen dem 11. und 23. Lebensmonat beide für den vollen Schutz erforderlichen Impfungen erhalten haben.

Für die Älteren ab 60 Jahren empfehlen sich zwei weitere Impfungen. Gegen Bakterien aus der vielfältigen Gruppe der Pneumokokken, die Lungenentzündungen auslösen können, richtet sich eine Immunisierung, die gleich 23 Arten dieser Erreger auf einen Schlag im Zaum hält. Ein anderes Leiden, das vor allem Ältere plagen kann, ist der Herpes zoster (Gürtelrose). Auch gegen diese schmerzhaft



Erkrankung gibt es seit Kurzem eine Standardimpfung.

• Vor allem auch für Ältere ab 60, dazu für chronisch Kranke, aber auch für alle, die viel mit anderen Kontakt haben oder in medizinisch-pflegerischen Berufen arbeiten, wird schließlich die jährliche Impfung gegen die Influenza (Grippe) empfohlen. Wie auch im Fall der Masern schützt die Grippe-Impfung nicht nur die Geimpften selbst, sondern trägt zur „Herden-Immunität“ bei.

Ein kleiner Kniff zum guten Schluss: Wenn Sie gähnen müssen, aber nicht möchten, pressen Sie kräftig gegen Ihre Zungenspitze

14 • Ein Hoch auf die Vernunft!

Wer sich kennt, gut Bescheid weiß und mit der Eigenwilligkeit seines Körpers Frieden schließt, wird Freude an ihm haben – und langweilig wird es dabei ganz gewiss nicht. Wäre Gesundheit nicht so eine ernste Sache, könnte sie fast ein populäres Hobby sein. Denn Do-it-yourself bleibt auch im Zeitalter der Apparatedizin dringend nötig: Die Säulen der Gesundheit stehen nicht im Supermarkt-Regal. Herbert Herxheimer wusste das: In den 1960er Jahren schon beschäftigte er sich mit dem Kummer übermüdeeter Kinder in deren Alltag. Das Problem galt damals als krankhaft und war als „Schulmüdigkeit“ bekannt. Statt Chancen für genügend Schlaf zu schaffen, warb ein großes Pharmaunternehmen für spezielle Vitamintabletten. Herxheimer kämpfte gegen die absurde Kampagne, die Sache kam vor Gericht und er unterlag, das Reklameversprechen blieb erlaubt. Die Zeit war noch nicht reif für die Vernunft. ✖



Christoph Koch (l.) ist als studierter Physiologe stets offen für Selbstversuche.

Gezeichnet hat diese Geschichte der Illustrator **Dieter Braun**. Frank Ochmann unterstützte die Recherchen