

GESUND LEBEN



Olivenöl steigert Lebenserwartung

Die Spanier leben neuen Studien zufolge gesünder als alle anderen Menschen der Welt. Auch haben sie eine hohe Lebenserwartung. Eine Hauptrolle spielt dabei die berühmte Mittelmeerdät.

Einer Studie des US-Finanzunternehmens Bloomberg zufolge lebt es sich derzeit nirgendwo so gesund wie in Spanien. „Vielleicht ist es irgendwas im Gazpacho oder in der Paella, aber Spanien hat gerade Italien als gesündestes Land der Welt überholt“, heißt es in dem Bloomberg-Bericht augenzwinkernd. Tatsächlich hat das Land einen ordentlichen Sprung gemacht: Bei der letzten Erhebung 2017 lag es noch auf dem sechsten Rang. Deutschland belegt nur Platz 23.

Für die Auswertung wurden für 169 Nationen die Lebensgewohnheiten der Bevölkerung untersucht: Neben Daten zu Übergewicht, Zigarettenkonsum, Gesundheitssystem und Lebenserwartung wurde auch die Ernährungsweise verglichen. Da haben die Spanier, ebenso wie die auf Rang zwei liegenden Italiener, dank ihrer mediterranen Diät offenbar das Geheimrezept für ein langes Leben entdeckt. Die spanische Stiftung Fundación Dieta Mediterranea, die auf ihrer Homepage zahlreiche Rezepte veröffentlicht, sieht vor allem Olivenöl als tragende Säule der Mittelmeerdät.

FORSCHER SAGEN

Radieschen sind komplett essbar



Rot, rund, würzig: Radieschen sind nicht nur Dekoration oder Bestandteil von Salatbeilagen, sondern dank des enthaltenen Senföls auch kleine Scharfmacher, die einer Mahlzeit insgesamt mehr Würze geben. Zudem ist nicht nur die rote Kugel essbar. Alle Pflanzenteile des Radieschens, auch Laub, Blüten und Samenschoten, können in der Küche Verwendung finden, erklärt das Magazin „Slow Food“ (Ausgabe 2/2019). Dazu müssen die Blätter direkt geputzt und weiterverarbeitet werden. Das Grün überzeugt geschnitten im Salat oder auch kurz blanchiert mit etwas Butter als Gemüse. Für einen lauwarmen Radieschensalat werden die Radieschen geviertelt und mit den geschnittenen Blättern gedünstet.

Alternative: Für glacierte Radieschen die roten Kugeln halbieren und mit einem Esslöffel Wasser, 3 Esslöffeln Zucker, 50 g Butter und 1 Teelöffel Meersalz langsam garen, bis die Flüssigkeit zu einem rosa Sirup eingedampft ist. Das passt gut zu Wild oder Entenbrust.

GESAGT IST GESAGT



Manchmal ist es ein ungeheurer Glücksfall, nicht das zu bekommen, was du wolltest.

Dalai Lama,
buddhistischer Mönch



„Sei dein eigener Fernseher“

Hinter Einschlafproblemen stecken oft Anspannung und Verkrampfung – Schlafforscher Hans-Günter Weeß empfiehlt individuelle Fantasiereisen statt Tabletten, um zur Ruhe zu kommen

Haben heute mehr Menschen Probleme mit dem Einschlafen als vor 50 Jahren?

Ja, Schlafstörungen nehmen insgesamt zu. Das liegt zum einen daran, dass Schichtarbeit immer häufiger wird. Zum anderen wirkt sich die 24-Stunden-nonstop-Gesellschaft negativ aus: Wir checken im Bett noch E-Mails, stehen nachts auf, um mit Geschäftspartnern in Übersee zu konferieren oder zu chatten. Das löst die Tag-Nacht-Struktur auf, die früher naturgegeben war. Für Studien haben wir Menschen wie in der Steinzeit, also ohne Strom und Computer, leben lassen. Sie mussten sich wieder am Hell-dunkel-Rhythmus orientieren. Sehr schnell haben sie fast zwei Stunden mehr geschlafen und sind früher ins Bett gegangen, weil es abends kein Fernsehen oder Internet und keine künstliche Beleuchtung mehr gab.

Was kann man für einen gesunden Schlafrhythmus tun?

Als Erstes müssen wir dafür sorgen, dass wir abends wieder rechtzeitig runterkommen. Wir brauchen einen Puffer zwischen den Belastungen des Alltags und der notwendigen Entspannung. Wie dieser Puffer aussieht und wie lang er sein sollte, ist bei jedem Menschen anders. Wenn mich früher als Kind abends noch etwas aufgewühlt hat, hat mir meine Mutter über den Kopf gestrichen und gesagt: „Kind, für heute ist es gut. Morgen geht es weiter.“ Ich glaube, es ist ganz wichtig, dass man das Selbstbewusstsein hat, Probleme für den nächsten Tag aufzuheben und zu sagen: Für heute bin ich zufrieden.

Was macht man, wenn man spät nach Hause kommt und gestresst ist, am nächsten Tag aber früh aufstehen muss: lieber entspannen und wenig schlafen oder besser gleich ins Bett? Lieber entspannen und akzeptie-

ren, dass eine kurze Nacht auch eine Nacht ist. Unser Körper kann eine kürzere Nacht durchaus wegstecken. Da muss man nicht in Panik verfallen. Wenn ich mich unter Druck setze, dann fördere ich die Verkrampfung. Und das hält wach.

Welche sanften Einschlafhilfen bringen etwas?

Milch mit Honig kann das Einschlafen tatsächlich etwas begünstigen. Milch enthält nämlich L-Tryptophan. Wegen der Kohlenhydrate im Honig kann der Stoff leichter die Blut-Hirn-Schranke passieren und im Gehirn weiter zu dem Schlafbotenstoff Melatonin verstoffwechselt werden. Ich glaube aber eher, dass weniger die Substanzen als vielmehr die Handlung beruhigend wirkt: Ich gehe in die Küche, tue mir etwas Gutes und mache mir eine Milch warm. Das ist ein kleines entspannendes Schlafritual. Es gibt keine rezeptfreie Substanz, die bedeutsame Einschlafprobleme überwindet. Pflanzliche Schlafmittel wirken nur bei leichten Schlafproblemen ausreichend beruhigend. Am ehesten hat noch hoch dosierter Baldrian einen Effekt.

Zur Person



Hans-Günter Weeß ist psychologischer Psychotherapeut, Schlafforscher und Buchautor („Schlaf wirkt Wunder. Alles über das wichtigste

Drittel unseres Lebens“). Er leitet die schlafmedizinische Abteilung des Pfalzkrankenhauses Klingenmünster und lehrt an der Universität Koblenz-Landau. Seit 2008 ist er Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.

Und das berühmte Glas Rotwein?

Alkohol ist ein Psychopharmakon, das uns direkt in die Entspannung führt. Trotzdem ist Wein kein gutes Schlafmittel – vor allem, wenn die Dosis zu hoch ist. Dann wird der Tiefschlaf unterdrückt und wir haben in der zweiten Schlafhälfte mehr Wachphasen, mehr Alpträume und mehr Weckreaktionen.

Wie sieht aus schlafmedizinischer Sicht das optimale Abendessen aus?

Salziges etwa kann bei manchen Menschen den Blutdruck etwas steigern und damit aktivierend wirken. Das kann auch dazu führen, dass man durstig ist, nachts immer wieder aufwacht und auf die Toilette muss. Deshalb würde ich dazu raten, abends nichts stark Gewürztes zu essen. Aber wenn jemand ein Einschlafproblem hat, wird es nicht daran liegen.

Ein mehrgängiges Menü sollte es wohl dennoch nicht sein?

Das ist grundsätzlich richtig. Mit vollem Bauch schläft sich nicht gut. Vor Kurzem hatte ich aber einen Patienten, der erzählt hat: „Wenn ich zwei, drei Nächte schlecht geschlafen habe, dann esse ich um elf Uhr abends Schweinsbraten mit Knödeln und trinke eine Maß Bier dazu. Dann bin ich richtig müde!“ Ich möchte das nicht empfehlen, aber die Geschichte macht deutlich: Schlafhygienische Tipps sind immer sehr pauschal. Die meisten Leute stört auch Koffein beim Schlafen, aber ich selbst kann spät-abends zwei Tassen Kaffee trinken und danach problemlos schlafen. Jeder muss herausfinden, was bei

Feierabend genießen: Wer den Arbeitstag bewusst abhakt und den Feierabend genießt, dem gelingt es leichter, auf Entspannung umzuschalten, als dem, der sich nur früh hinlegt.

Nicht zu früh ins Bett: Menschen, die zu Schlafproblemen neigen, gehen nach der Erfahrung von Schlafforschern oft zu früh ins Bett. Wer sich abends erst dann hinlegt, wenn er richtig müde ist, schläft in der Regel leichter ein.

Viele Leute nicken ausgerechnet vor dem Fernsehgerät ein.

Ganz Deutschland schläft vor dem Fernseher am besten. Das Erstaunliche ist, dass dort trotz der widrigen Verhältnisse – es ist ja hell, laut und nicht so bequem wie im Bett – sogar Schlafgestörte wunderbar schlafen können.

Das hilft beim Einschlafen

Viel Bewegung: Wer regelmäßig Sport treibt, schläft insgesamt besser. Empfehlenswert ist vor allem, sich bei Tageslicht an der frischen Luft zu bewegen. Direkt vor dem Schlafen wirkt Sport eher anregend.

Warum denn das?

Wenn man den Fernseher anschaltet, schaltet man sich selbst ab – man ist von seinen eigenen Sorgen abgelenkt, entspannt und wird müde. Außerdem versucht man nicht, krampfhaft zu schlafen. Das alles sind optimale Voraussetzungen zum Einschlafen. Daher rate ich: Sei dein eigener Fernseher! Mach deine eigenen Geschichten!

Nicht im Bett wälzen: Kann man längere Zeit nicht mehr einschlafen und wird deshalb unruhig, sollte man besser aufstehen und einer ruhigen Tätigkeit nachgehen, wie zum Beispiel Musik hören.

Rituale: Von Einschlafritualen (etwa Bettlektüre oder ein warmes Bad) profitieren nicht nur Kinder. Sie helfen dem Körper, auf Entspannung umzuschalten. Darüber hinaus hilft es, an schöne Erlebnisse zu denken und auf diese Weise zu entspannen.

Was für Geschichten können das sein?

Geschichten, die mit einem guten Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit einhergehen. Sie fördern die für den Schlaf notwendige Entspannung. Ich persönlich denke zum Beispiel an schöne Erlebnisse mit meinem Sohn zu rück.

Wann sollte man zum Arzt gehen?

Wenn der Schlaf dreimal pro Woche so stark gestört ist, dass man auch am Tag beeinträchtigt ist, und das über einen Zeitraum von rund vier Wochen.

Interview: Angela Stoll

AUF DER COUCH

Hilfsbereite Menschen kommen weiter



Helmut Nowak ist Coach und Lehrer für Achtsamkeit und Stressbewältigung und schildert hier regelmäßig, wie man lernt, bewusster zu leben.

tan, vielfältige Reaktionen auszulösen wie etwa Irritation, ein Lächeln, Nachdenklichkeit. Ich selbst sehe sie als Metapher für eine Erfahrung und Realität in Bezug auf die Kraft und Bedeutung einer Bitte. Ich meine nicht Betteln, sondern Bitten.

Nehmen wir ein Beispiel: Eine Mutter sagt zu ihrem jugendlichen Sohn: „Tim, würdest du bitte den

Müll nach draußen bringen?“ Ob es sich tatsächlich um eine Bitte handelt, wissen wir erst dann, wenn wir uns die Reaktion der Mutter auf die Antwort ihres Sohnes anschauen. Sagt Tim beispielsweise „Ne, las mal stecken“, heißt das, er weigert sich, den Müll rauszutragen. Wenn daraufhin die Mutter verärgert reagiert, dann kann man sicher sein, dass es sich ihrerseits gar nicht um eine Bitte gehandelt hat, sondern um eine Forderung. Nur wenn die Mutter ein Nein ihres Sohnes ohne Meckern annehmen kann, weil sie weiß, dass Tim in diesem Moment lieber einem ihm wichtigeren Bedürfnis nachgehen möchte, ist von einer Bitte auszugehen.

Die Art der Bitte, für die ich werde, ist eine, die gestellt wird mit einer gewissen Nikolaus-Haltung. Was ist das nun, werden Sie vielleicht fragen. Ich meine damit die in-

nere Haltung bei der Äußerung einer Bitte. Und diese Haltung ist folgendermaßen zu verstehen: Mit einer Bitte mache ich jemandem ein Geschenk, ein Angebot. Ich gebe ihm die Möglichkeit, ein angenehmes Gefühl zu bekommen. Wieso? Weil es ein zutiefst menschliches Bedürfnis ist, anderen Menschen zu deren Wohlbefinden zu verhelfen.

Und erfüllte Bedürfnisse wieder-



Mit einer Bitte gebe ich jemandem die Möglichkeit, ein angenehmes Gefühl zu bekommen.

rum belohnt unser Organismus mit Wohlgefühl. Wir haben hier also eine Win-win-Situation: Derjenige, der jemanden freundlich um etwas bittet, freut sich, wenn dieser der Bitte nachkommt. Und der Erfüllende wiederum freut sich über das angenehme Gefühl infolge seines freiwilligen Beitrags, jemand anderem zu helfen beziehungsweise ihm einen Gefallen zu tun. Das spiegelt sich auch wider in der Freude beim Schenken oder beim ehrenamtlichen Engagement.

Hilfsbereite Menschen machen übrigens eher Karriere. Mit diesem Befund sorgte der renommierte US-amerikanische Organisationspsychologe Adam Grant vor einiger Zeit für Aufsehen. Mehr als sieben Jahre lang hat er in der Arbeitswelt geforscht und kam zu dem Schluss, dass persönlicher Erfolg zum Wohle aller möglich ist.