

GESUND LEBEN

Vorsicht bei
Urlaubsmitbringern

Wer Gewürze als Urlaubsmitbringer auf einem Basar oder an einem Souvenirstand kauft, sollte vorsichtig sein. Denn in Gewürzmischungen aus exotischen Ländern können sich giftige Samen befinden, warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).

Ein Beispiel ist die Paternostererbse, deren Samen Abrin enthalten – eines der stärksten Pflanzengifte der Welt. Das Problem: Die roten Paternostererbsen fallen in einer bunten Pfeffermischung kaum auf. Doch bereits ein Samen kann bei Erwachsenen schwere Vergiftungen auslösen. Wird der Samen am Stück verschluckt, ist das Vergiftungsrisiko aufgrund der stabilen Außenschale gering. Wird die Schale aber beschädigt, etwa weil sie fälschlicherweise zerkaut wird, sind Durchfall, Erbrechen, Krämpfe, Lähmungen, Nieren- und Kreislaufversagen mögliche Folgen. Bei Kindern kann die Erbe sogar tödlich sein, wenn sie zerkaut und das Abrin dadurch in entsprechender Dosierung geschluckt wurde.

Aufgrund ihrer farblich ansprechenden Optik werden manche Samen auch als dekorative Elemente bei Schmuck verwendet. Auch vor diesen warnen die Experten. Beim Tragen von solchen Erinerungsstücken gehen Urlauber unter Umständen ebenso ein gesundheitliches Risiko ein.

FORSCHER SAGEN

Laufen ohne Schuhe
stärkt die Füße

Es geht auch ohne Schuhe: Wer ab und zu auf Sneakers und Sandalen verzichtet, stärkt Füße und Beine. Denn Schuhe schützen Füße nicht nur, sondern nehmen dem Körper auch viel Arbeit ab, mit Dämpfung und Stabilisatoren zum Beispiel. Es lohnt sich daher, zumindest ab und zu ohne unterwegs zu sein, rät Prof. Ingo Froböse. Er leitet das Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln.

Barfuß zu sein stärkt sowohl die Bänder und Sehnen im Beinbereich als auch die Fußmuskeln: Diese profitieren vor allem von den Reizen verschiedener Böden. Einen sanften Effekt gibt es schon, wenn man nur zu Hause barfuß ist. Wer Fuß und Bein noch mehr Gutes tun will, kann beim Laufsport auf Schuhe verzichten. Das braucht allerdings Vorbereitung. Untrainierte Barfußläufer sollten erst drei Monate lang regelmäßige kleine Trainingseinheiten absolvieren, bevor sie auf die erste Joggingrunde ohne Schuhe – am besten auf weichem Untergrund – gehen.

GESAGT IST GESAGT



Fallen ist weder gefährlich noch eine Schande. Liegenbleiben ist beides.

Konrad Adenauer,
früherer Bundeskanzler



Getrennt, aber nicht entzweit? Damit Ex-Partner weiterhin gut miteinander auskommen, braucht es Klarheit auf allen Seiten. Experten sprechen vom „bewussten Entpaaren“.

FOTO: BAONA/ISTOCK

Ex und hopp oder Freunde fürs Leben?

„Wir können ja Freunde bleiben“ wird gern am Beziehungsende gesagt. So einfach ist das aber nicht.

Von Juliane Moghimi

Trennungen tun weh. Dem, der verlassen wird, naturgemäß etwas mehr als dem, der geht, aber kalt lässt es im Normalfall keinen der Beteiligten. Zur Trauer darüber, dass der gemeinsame Weg zu Ende ist, gesellen sich Wut oder Enttäuschung auf der einen, Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen auf der anderen Seite. Nicht selten fällt dann der Satz: „Wir können ja Freunde bleiben.“ Dass dieses Angebot nicht immer nur als billiger Trost gemeint ist, zeigt eine bei statista.com veröffentlichte Statistik über das Verhältnis zum Ex-Partner: Immerhin ein Fünftel der Befragten ist mit der oder dem Ex gut befreundet. Allerdings gaben bei einer durch die Onlinepartnervermittlung eDarling durchgeführten Umfrage mehr als 60 Prozent der Teilnehmer an, nach einer Trennung den Kontakt in den sozialen Medien komplett abzubrechen. Ein Fünftel löscht demnach sogar die Telefonnummer der oder des Verlassenen.

Trennung bei vollem Bewusstsein

Als die Schauspielerinnen Gwyneth Paltrow und der Coldplay-Sänger Chris Martin im März 2014 ihre Trennung bekannt gaben, wäre diese Nachricht eine von vielen geliebten und

schnell in Vergessenheit geraten – wenn nicht dabei ein bis dahin in der Paarpsychologie weitestgehend unbekannter Begriff gefallen wäre: Conscious Uncoupling.

„Conscious Uncoupling bedeutet, sich bewusst zu trennen und dabei im Einklang mit sich selbst zu sein. Es ist ein Einzelcoaching, das hilft, eine Trennung für sich selbst gut, das heißt bewusst und achtsam, zu verarbeiten“, erklärt Annette Oschmann. Die Essenerin ist Mediatorin und Coach für das durch die amerikanische Egetherapeutin Katherine Woodward Thomas entwickelte und zertifizierte Verfahren. Dabei sei es jedoch nicht zwingend das Ziel, anschließend gut mit dem Ex auszukommen. „Conscious Uncoupling bedeutet nicht Freundschaft um jeden Preis“, stellt sie klar. Es gäbe durchaus Konstellationen, in denen vorzugsweise kein Kontakt mehr besteht. „Komplett getrennte Wege sollte man gehen, wenn der andere Mensch nicht gut ist für mich – etwa bei Persönlichkeitsstörungen wie zum Beispiel Narzissmus.“ Darüber hinaus sei Untreue in der Beziehung ein Grund. „Wenn ein Partner fremdgegangen ist und das zur Trennung geführt hat, ist zumindest am Anfang der Kontakt sehr schmerzhaft und verletzend, oft auch demütigend.“

Vor allem, so Oschmann, ginge es darum, den eigenen inneren Frieden wiederzufinden. „Wer wieder bei

sich ist, hat Klarheit und kann entscheiden, welche Art des Umgangs er pflegen will. Das kann Freundschaft sein, das kann ein lockerer freundlicher Umgang sein, das kann aber auch keinerlei Kontakt mehr sein. Alles kann, nichts muss.“

Eight Rosenkriege sind selten

Wie schwierig der Umgang miteinander bei einer Trennung sein kann, weiß auch Till Kramer, seit knapp 17 Jahren Fachanwalt für Familienrecht in Hannover. „Meistens entstehen im Zuge der Scheidung Konflikte um die Kinder, den Zuzug, den Unterhalt. Wenn dabei Gefühle wie verletzter Stolz, Wut, Enttäuschung oder Rache im Spiel sind, können die Emotionen schon mal hochkochen.“ Dennoch erlebe er in seiner Kanzlei selten den klassischen Rosenkrieg. Mehr als die Hälfte seiner Mandanten, schätzt Kramer, schafft es am Ende, höflich und vernünftig mit dem Ex-Partner umzugehen. Damit das gelingt, seien die Eheleute gut beraten, das Wohl ihrer Kinder in den Mittelpunkt jeder einzelnen Entscheidung zu stellen. „Damit ergibt sich vieles, worum typischerweise gestritten wird, bereits von selbst.“ Außerdem würde sich der Familienanwalt mehr Empathie von vielen seiner Mandanten wünschen. „Oft fehlt die Bereitschaft, der anderen Seite in Ruhe zuzuhören.“

Ein Mittel, das bereits im Vorfeld das Konfliktpotenzial bei einer Scheidung drastisch reduziere, sei der Ehevertrag. „Noch immer ist es ein verschwindend kleiner Anteil der Paare, der sich dafür entscheidet. Aber wenn es dann zur Trennung kommt, sind die Betroffenen froh, die wichtigsten Dinge im Voraus geklärt zu haben.“ Vor allem für Unternehmer und Selbstständige, erklärt Kramer, sei ein Ehevertrag zu empfehlen.

Zweite Chance für die Liebe?

Es sei gar nicht so selten, erzählt der Familienanwalt, dass Mandanten bei

Dann ist ein Ehevertrag sinnvoll

Wenn eine Ehe in die Brüche geht, sorgt das Bürgerliche Gesetzbuch zum meist für einen gerechten Ausgleich. Es gibt aber auch Situationen, in denen sich ein Ehevertrag lohnen kann: Etwa wenn die Eheleute verschiedene Nationalitäten haben oder einer der Partner wesentlich mehr verdient als der andere.

Was genau in einem Ehevertrag steht, ist Sache des Paares. Festgelegt ist aber, dass der Vertrag von einem Notar beurkundet werden muss.

ihm säßen, aber eigentlich hofften, die Ehe doch noch retten zu können. Etwa jedes zehnte Paar, schätzt er, versöhnt sich im Laufe des gesetzlich vorgeschriebenen Trennungsjahres. Unter den unverheirateten Paaren liegt der Anteil vermutlich noch höher. Eine Studie des Meinungsforschungsinstituts YouGov zeigte auf: Immerhin zwei von fünf Befragten haben schon mal die Wiederbelebung ihrer Beziehung gewagt.

Den berühmten „Sex mit dem Ex“ hat demnach jeder Vierte schon ausprobiert, bei etwa 2 Prozent der Getrennten läuft laut Statista noch regelmäßig was. Conscious-Uncoupling-Coach Annette Oschmann sieht das skeptisch. „Sex mit dem Ex ist meistens keine gute Idee. Denn oft leidet einer doch mehr als der andere. Für eine bewusste Trennung empfehle ich, erst einmal auch körperlich auf Abstand zu bleiben, also keine Umarmungen oder Freundschaftsküsschen. Ist die Trennung verarbeitet, ergibt sich das alles ganz natürlich wieder.“

Wer seinen Ex zurückwolle, so Oschmann, sei emotional noch bedürftig und habe die Trennung nicht überwunden. Erst, wenn das gelänge, sei eine Freundschaft möglich. „Sollte sich aber herausstellen, dass der andere auch noch mehr will – prima! Dann kann es einen bewussten Neustart geben: das Conscious Recoupling.“

AUF DER COUCH

Meditation gegen das Altern

Dass Meditation, Bewegung und gute Ernährung zu unserem Wohlfühl einen bedeutsamen Beitrag leisten, ist offensichtlich und unumstritten. Dass aber Meditation Einfluss auf unsere Gesundheit und Langlebigkeit auf Zellebene hat, ist erst in jüngster Zeit das Ergebnis der Forschung. Eine der führenden Forscherinnen auf diesem Gebiet ist die Molekularbiologin Elizabeth Blackburn. 2009 erhielt sie den Nobelpreis für Medizin für ihre Ergebnisse aus der Telomereforschung. Telomere sind die Enden der Chromosome, sozusagen ihre Schutzkappen. Man kann sie sich vorstellen wie die Plastikenden von Schubhändlern, die vor dem Ausfransen schützen.

Mit jeder Zellteilung werden die Telomere ein Stück kürzer, bis sie eine Länge erreichen, mit der sich eine Zelle nicht mehr teilen und neues Gewebe bilden kann. Dann vergeht die Zelle oder stirbt ab. Je kürzer die Telomere werden, desto



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

größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die DNS, also das Biomolekül, das die Erbinformation der Lebewesen in sich trägt, Schaden nimmt. Dies ist unter anderem ein Grund, warum wir krank werden und irgendwann sterben. Hütet man also die Telomere, kann sich die Lebenszeit von Zellen verlängern. Mit der Verkürzung der Telomere reduziert sich der Schutz unseres Erbgutes und wir bekommen faltige Haut,

graue Haare und typische Alterskrankheiten wie Arthritis oder Herz-Kreislauf-Krankheiten. Zusammen mit der Gesundheitspsychologin Elissa Epel hat Elizabeth Blackburn jüngst das Buch „Die Telomer-Effekt“ verfasst. Darin stellen sie eine völlig neue Sichtweise auf unsere Gesundheit auf zellulärer Ebene vor. Sie erläutern, wie wir durch unseren Lebensstil Einfluss auf die Länge der Telomere haben und damit auf die Art, wie wir altern.

Bekannt ist, dass regelmäßiges Meditieren unseren Organismus vor Stresserkrankungen bewahrt. Von daher ist die Frage naheliegend, ob Meditation auch Einfluss auf die Telomerverkürzung hat. Beindruckende Antworten liefern dafür die Forscher des sogenannten Shamatha-Projekts. Sie konnten zeigen, dass Meditation die Zellalterung und Zellbiologie im positiven Sinne beeinflussen kann. Es

wäre allerdings absurd anzunehmen, dass wir durch Meditation unsterblich würden, aber man kann damit offensichtlich der Beschleunigung des natürlichen Alterungsprozesses entgegenwirken.

Dass auch die Wahl unserer Lebensmittel und Bewegung unsere Gesundheit günstig beeinflussen, ist offensichtlich. Dean Ornish, einer

der führenden Ernährungstherapeuten in den USA, hat gemeinsam mit Elizabeth Blackburn in Studien nachweisen können, dass es auch einen positiven Zusammenhang zu unserer Zellbiologie gibt. Die Auswirkung von Meditation ist insofern fundamental, als dass man dadurch nicht nur dem Stress entgegenwirkt, sondern das Bewusstsein schärft und eher wahrnimmt, was einem guttut.

Jon Kabat-Zinn, Pionier der Stressbewältigung durch Achtsamkeit, empfiehlt dazu, neben der formalen Meditation immer wieder mal das geschäftige Treiben zu unterbrechen und eine kurze Bewusstseinsübung mit der Dauer von zwei oder drei Minuten einzuschleiben: Dabei wird zunächst die Aufmerksamkeit auf den Atem gelenkt, danach auf den Körper und den Geist. Abschließend richten wir unsere Aufmerksamkeit erneut auf den Atem, lassen die Gedanken los und kommen zurück in das Leben.



Meditation kann das Einsetzen altersbedingter Krankheiten verzögern und unsere Lebenszeit verlängern.