

Das Geheimnis des tiefen Atmens

Claudia Scheiderer

Es atmet uns

Atmen ist elementar. Es ist das Lebensmittel überhaupt. Ein paar Minuten ohne Sauerstoff und wir wären tot. Täglich „veratmen“ wir 13.000 Liter Luft – dagegen trinken wir lediglich zwei bis drei Liter und nehmen nur ein Kilogramm feste Nahrung zu uns. Doch wie viele Gedanken machen wir uns täglich über dieses eine Kilogramm: was darf ich essen, was soll ich essen oder was will ich essen? Währenddessen wir vielleicht einige Tausend Mal atmen – unbemerkt, beiläufig. Oder haben Sie schon einmal länger über Ihren Atem nachgedacht?

Müssen Sie auch nicht unbedingt, denn: Es atmet uns. Unser Atemzentrum im verlängerten Rückenmark (Medulla oblongata) steuert unsere Atmung. Deshalb atmen wir auch im Schlaf und schneller bei körperlicher Anstrengung oder mentaler Aufregung (Wut, Stress). Doch das Atemzentrum ist leicht zu beeinflussen. Und zwar positiv wie negativ. So kommt es beispielsweise in stressigen Situationen dazu, dass wir nicht mehr tief und langsam mit dem Zwerchfell, sondern nur noch mit der Brust atmen. Anstrengend – müssen wir doch bei jedem Atemzug mithilfe der Atemhilfs-Muskula-



Die richtige Atemtechnik kann heilen: Je besser jede einzelne Zelle in Körper und Gehirn mit Sauerstoff versorgt und je effizienter der Abtransport von Schlacken ist, desto stärker, gesünder und jünger sind und fühlen wir uns. Worauf also noch länger warten? Lesen Sie hier, wie heilkräftig Atmen ist und worauf Sie dabei unbedingt achten sollten.

dehnen, damit sich unsere Lunge überhaupt weiten und Luft aufnehmen kann. Oftmals setzt sich das dann als Gewohnheit fest. Das fiel auch dem ersten Professor für Hatha-Yoga, Swami Vischnu-Devananda auf: „Viele Menschen betreiben Brustatmung: Sie bringen mit



dem größten Aufwand die geringste Menge Luft in die Lungen.“ Aber auch psychische Krankheiten nehmen Einfluss auf unser Atemzentrum. Depressive Menschen etwa atmen sehr flach – äußerlich kaum sichtbar.

Gewohnheitstier Atemzentrum

Dabei kommen wir mit einer optimalen Atemtechnik auf die Welt – verlernen sie dann aber meist im Lauf der Jahre. Jeder Säugling und jedes Tier praktiziert Zwerchfell-Atmung: der Bauch bewegt sich beim Atmen sichtbar auf und ab. Doch häufiges Sitzen und unbequeme Kleidung zwingen Bauch und Zwerchfell ein. Und weil wir uns zu

wenig bewegen, atmen wir immer flacher. Stress, Anspannung oder Ängste tun ihr Übriges: sie schnüren uns mitunter die Luft ab. Verspannungsmuster schleichen sich ein. Unser Atemzentrum passt sich unserem individuellen Lebensrhythmus an. Wir atmen oberflächlich und verkrampft, nutzen nicht die Kapazität, um unsere Lunge ganz zu füllen und wir atmen nicht komplett aus – dadurch können wir auch immer weniger einatmen.

Lunge als Ausscheidungsorgan

Das alles ist aber nicht besonders gesund. Der Körper braucht Sauerstoff. Jede Zelle ist auf dieses Gas angewiesen, um arbeiten, um Energie erzeugen zu können. Gleichzeitig müssen die Zellen nach der „inneren Atmung“ (Verbrennen von Sauerstoff) die Schlackenstoffe – nämlich Kohlendioxid – wieder restlos abgeben können. Das funktioniert aber nicht so gut, wenn das Blut noch voller CO₂ steckt, weil über die Lunge zu wenig abgeatmet wird. Nicht nur das Einatmen ist also es-

sentiell, nein, auch das Ausatmen ist lebenswichtig. Ist doch die Lunge eines der wichtigsten Ausscheidungsorgane beziehungsweise das Entsäuerungsorgan schlechthin. Menschen, die beispielsweise lange im Bett liegen müssen, bekommen relativ leicht eine Lungenentzündung. Ihre Atmung ist durch das Liegen und die mangelnde Bewegung stark eingeschränkt – die Lunge wird nicht ausreichend belüftet. Das macht sie anfällig für Bakterien. Auch lang andauernde sitzende Tätigkeiten lassen den Brustkorb immer unbeweglicher werden. Dabei verringert sich die Fähigkeit, viel Luft einzuatmen. Viele Menschen spüren auf der Höhe des Magens eine Grenze und fühlen sich wie zugeschnürt. Oftmals ist dieses Gefühl der Begrenzung auch mit einer Art Beklemmung oder Angst gepaart.

Stellschraube für die Gesundheit

Atmen wir dagegen richtig, dann können wir an den maßgeblichen Stellschrauben für eine körperliche

und geistige Gesundheit überhaupt drehen. Man sagt beispielsweise, dass man mit der richtigen Atemtechnik bis zu zehn Jahre länger lebt – deshalb würden auch Sänger beispielsweise älter als die durchschnittliche Bevölkerung. Die Atmung ist ein ständiger und integraler Bestandteil unseres Lebens. Und entscheidend für ein gesundes und glückliches Leben sind diese essentiellen Dinge des Lebens. Dinge eben, die wir täglich und ein ganzes Leben lang tun: wie atmen, bewegen, denken und essen.

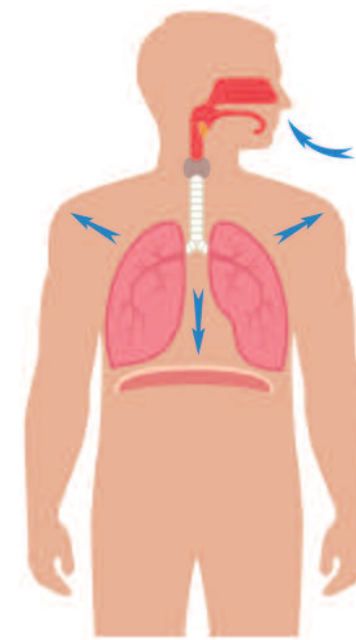
Wie atme ich richtig?

Was passiert aber nun genau beim richtigen Atmen und warum ist es sinnvoll, sich wieder die richtige, natürliche Form des Atmens anzutrainieren? Bei der natürlichen Atmung kommt es vor allem darauf an, das Zwerchfell in Bewegung zu setzen.

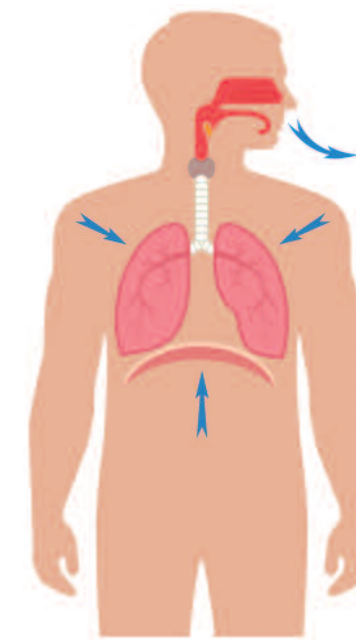


Warum ist das so wichtig? Der Atemmuskel fungiert wie eine Art Kolben in einem Zylinder, in diesem Fall dem Brustkorb. Beim tiefen Zwerchfell-Atmen wird der Atemmuskel ganz flach und zieht dabei nach unten. So entsteht ein Unter-

druck in der Lunge und die Luft wird in die Lunge gesaugt – ohne viel Aufwand, nur durch die Bewegung des Zwerchfells und ohne zwangsläufig gegen den knöchernen Brustkorb atmen zu müssen. Entspannt sich das Zwerchfell wieder – beim Ausatmen – dann kommt es wieder in seine ursprüngliche, schirmähnliche Form zurück. Diesmal erzeugt das Zwerchfell einen Unterdruck in Richtung Bauchorgane und zieht so das venöse Blut aus diesen zurück und so wieder in den Blutkreislauf hinein. Von vielen wird das Zwerchfell deshalb auch als venöse Pumpe oder Gegenspieler zum Herzen verstanden. Auf jeden Fall unterstützt das Zwerchfell – wenn es zum Atmen eingesetzt wird – das Herz bei dessen Arbeit und führt zu einer besseren Zirkulation von Blut und Lymphe. Richtiges Atmen geht außerdem mit einer Verformung der Bauch- und der



EINATMEN



AUSATMEN



Wenn chronischer Husten plagt

Ständig überfällt mich eine Art Reizhusten, besonders in der Straßenbahn. Auch wenn ich dort das Husten zu unterdrücken versuche, kratzt und krabbelt es derart stark im Hals, dass ich schließlich aufgebe und huste. Ich wohne in einer Neubausiedlung, in der 5. Etage eines trockenen Betonklotzes. Überall habe ich Wasserschälchen verteilt, um die Luft etwas zu befeuchten. Ständig muss ich sie auffüllen. Spreche ich am Telefon mit meinen Kindern, Enkeln und Bekannten, lässt ein Hustenanfall nicht lange auf sich warten. Auch abends beim Einschlafen schütteln mich regelmäßig Hustenanfälle. Um den Hals zu befeuchten, steht ein Glas Wasser auf dem Nachtsch. (Inge S., 74 Jahre)

Chronischer Husten gilt mittlerweile als Volkskrankheit und belastet viele Menschen. Nicht nur, dass das ständige Husten in der Straßenbahn, bei Konzerten oder Vorträgen peinlich ist, es raubt dem Körper auch Kraft und Energie. Doch im Grunde stellt das Husten einen Schutzmechanismus dar. Der Körper versucht durch die Muskelkontraktion mit enormer Beschleunigung (bis zu 480 km/h) die Luft auszustoßen, um Schleim, Staubteilchen, Pollen, Bakterien und Viren nach draußen zu befördern. Aus diesem Grund ist er ein wichtiges Begleitsymptom bei Atemwegsinfektionen, wie einer Bronchitis oder Lungenentzündung. Normalerweise heilt akuter Husten wieder aus, wird er jedoch chronisch, kann er

sehr hartnäckig sein. Von einem chronischen Husten spricht man, wenn er länger als acht Wochen besteht.

Ursachensuche

Die Ursachen von chronischem Husten sind sehr vielfältig und nicht immer ist es leicht, die wirklichen Auslöser ausfindig zu machen. Auf der körperlichen Ebene können Erkältungskrankheiten, die nicht ausgeheilt sind, zu Grunde liegen. In einem solchen Fall flammt die Entzündung der Schleimhäute immer wieder auf und führt zu entsprechenden Beschwerden. Aber auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Staub- oder Tierhaarallergien, eine trockene Umgebungsluft, Smog und das Rauchen gehören zu den Auslösern. Können die Mediziner keine organische Ursache feststellen, kann auf



ein Umgebungswechsel, wie im Fall von Inge S.

der seelisch-psychischen Ebene weiter geforscht werden. Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat die Lunge einen Bezug zu den Emotionen Kummer, Trauer, Melancholie und Depression. Hinter einer Neigung zum häufigen Weinen könnte sich eine Lungenschwäche verstecken. Phasen der Trauer, z. B. nach dem Verlust eines geliebten Menschen, können sich dagegen umgekehrt auf die Atemwege auswirken und z. B. einen starken Reizhusten hervorrufen. Die Psychosomatik, eine medizinische Betrachtungsweise, welche Verflechtungen zwischen der Psyche und körperlichen Vorgängen berücksichtigt, ordnet den Reizhusten Menschen zu, die sich selbst kritisieren. Sie machen sich Vorwürfe in einer Situation nicht angemessen bzw. anders gehandelt zu haben. Außerdem sind sie generell leicht reizbar. In dem Reizhusten steckt demzufolge die Botschaft, sich selbst und anderen gegenüber toleranter zu werden, das Korsett der (Selbst-)Begrenzung abzustreifen. Manchmal hilft auch

Die Rolle des Raumklimas

Im Sommer besuchte ich meine Tochter auf dem Land. Sie wohnt in einem Holzhaus. Bereits in der ersten Nacht musste ich viel weniger husten und

klima zu sorgen. Es nimmt Feuchtigkeit auf und gibt sie bei Bedarf auch wieder ab, erklärte mir mein Schwiegersohn. In ihrem eigenen Schlafzimmer war Zedernholz verbaut und die Wände mit einer ökologischen Lehmfarbe gestrichen. Das ganze Zimmer roch sehr angenehm, etwas harzig und leicht ätherisch. Auf einem Regal trockneten Kräuter und Aronia-Beeren. (Inge S.)

Ein schlechtes Raumklima schadet der Gesundheit. Im Winter sind die Zimmer überheizt, im nebligen Herbst drückt der Smog durch die Fenster einer Stadtwohnung und oftmals ist der Feuchtigkeitsgehalt zu niedrig. Z. B. haben Messungen an deutschen Schulen eine Luftfeuchtigkeit von 20% ergeben. Für gesunde Atemwege sind jedoch 45

Das Raumklima in Holzhäusern ist sehr lungenfreundlich



meine Schleimhäute in Nase und Rachen fühlten sich nicht so trocken an. Das Holz scheint für ein gutes Raum-

bis 60% notwendig. Auch Zentralheizungen, Klimaanlage und Fußbodenheizungen wirken sich eher

ungünstig aus. Doch mit einfachen Maßnahmen lässt sich die Raumluft anfeuchten. Trocknen Sie Ihre Wäsche in der Wohnung, hängen Sie feuchte Tücher auf und stellen Sie Wasserschalen an die Heizkörper. Ein paar Tropfen ätherisches Öl von Thymian, Eukalyptus oder Zirbelkiefer sorgen für einen angenehmen Duft, der den Atemwegen guttut. Richtiges Lüften spielt ebenfalls eine Rolle, besonders im Winter. Jede Stunde etwa fünf Minuten Stoßlüften. Das bedeutet die Fenster weit zu öffnen, für einen Moment Durchzug herzustellen, damit frische Luft in die Räume strömt. Die kalte Winterluft entzieht der Zimmerluft Feuchtigkeit, so dass die Fenster im

Winter nicht permanent gekippt sein sollten. Großblättrige, wasserreiche Zimmerpflanzen verbessern ebenfalls das Raumklima oder sie filtern gar Schadstoffe aus der Luft. Folgende Zimmerpflanzen eignen sich besonders:

- Aloe Vera – filtert Formaldehyd (Lösungsmittel in Wandfarbe, Teppichböden etc.)
- Efeu (lat.: Hedera) – baut Benzol (z. B. aus Zigarettenrauch) ab
- Einblatt (lat.: Stathiphyllum) – neutralisiert Benzol und Trichlorethylen (z. B. in Reinigungsmittel, Klebstoffen)
- Grünliebe (lat.: Chlorophytum) – absorbiert viel Kohlendioxid, sorgt für frische Luft

- Drachenbaum (lat.: Dracaena) – neutralisiert Benzol, Trichlorethylen und Formaldehyd
- Auch ein plätschernder Zimmerbrunnen sorgt für die Anfeuchtung der Luft und schafft zugleich ein entspannendes Ambiente.

Was der Lunge guttut

Ein Ausflug nach Bad Wörishofen, der Kneipp-Kurstadt im Ostallgäu, stand auch auf dem Urlaubsprogramm. Überall in der Stadt plätscherten klare Brunnen, luden Wasserbecken zum Wassertreten ein und gab es lauschige Plätzchen zum Verweilen im Grünen. Pfarrer Kneipp heilte durch Wasseranwendungen ja seine Tuberkulose. Mir

persönlich tat das Sitzen im Salinehäuschen am wohlsten. In dem kleinen Gradierwerk läuft permanent Salzwasser über gestapelte Reisigbündel, so dass die Luft voller Salzwassertröpfchen ist. Jedem Bewohner und Besucher von Bad Wörishofen ist das Salinehäuschen frei zugänglich. Ich spürte sofort wie sich der Schleim löste, hustete ein paar Mal und konnte danach freier atmen. In einer Stadt wie Bad Wörishofen müsste man leben, dachte ich bei mir. (Inge S.)

Wie Inge S. geht es wohl vielen Menschen, die an einem Ort leben, der eher „lungenfeindlich“ ist. Doch dann ist eben Eigeninitiative gefragt. Ausflüge in den Wald, an die See und Ortschaften, welche über Gradierwerke oder eine Soletherme verfügen, gilt es dem Einkaufsbummel in der belebten Innenstadt vorzuziehen. Zusammen mit einem guten Maß an Bewegung sind das die besten Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Lunge. Übungen zum bewussten Atmen, z. B. aus dem Yoga ergänzen das Programm und wirken auch zu Hause, in einem gesunden Raumklima, effektiv.

Heilpflanzen für die Atemwege

Auch die Natur bietet eine Vielzahl an Pflanzen an, welche die Atemwege heilen. Dazu gehören Huflattich, Salbei, Thymian, Schlüsselblume, Efeu, Lungenkraut und Gundermann. Die drei Letzt-



genannten werden nachfolgend näher vorgestellt.

Efeu (Hedera helix)

Der Efeu kann uralt werden. Unbeirrt klettert die immergrüne Pflanze in die Höhe, verschönert graue Mauern und füllt kahle Nischen mit üppigem Grün. Er wächst aus dem dunklen Boden ins Licht empor. Seine Früchte und Luftwurzeln sind für Menschen giftig, doch seine Blätter heilsam. Pfarrer Künzle, der neben Sebastian Kneipp wohl der bekannteste Kräuterpfarrer war, empfahl Efeublätter bei Keuchhusten. Dazu wird ein Heißaufguss aus den Blättern bereitet. Er hilft zusätzlich bei Verschleimungen der Bronchien und Bronchialasthma. Eine Efeu-Tinktur kann ebenfalls eingenommen werden, insbesondere bei

krampfartigem Husten und Polypen in der

Nase. Die Hauptwirkstoffe sind Saponine, von denen speziell Hederasaponin C antibiotisch gegen Bakterien und Pilze wirkt. Da Efeu die Schilddrüsenfunktion anregt, sollte er bei einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) nicht angewendet werden.

Lungenkraut (Pulmonaria officinalis)

Das Lungenkraut fällt durch die weißen Flecken auf den grünen, behaarten Blättern auf. Diese Flecken ordnen es nach der Signaturenlehre dem Organ Lunge zu. Der Legende nach entstanden die Flecken jedoch, als Mutter Maria das Jesuskind stillte und etwas Milch darauf tropfte. Deshalb lautet einer der Volksnamen für das Lungenkraut „Unsere lieben Frau Milchkraut“.

In der Volksmedizin wird das Lungenkraut bei Halsweh, Heiserkeit, Husten, Verschleimung der Bronchien bis hin zur Lungentuberkulose eingesetzt. Dazu wird ein Lungenkrauttee bereitet. Der Apotheker Manfred Pahlow gibt folgende Zubereitungshinweise: 2 TL Lungenkraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und nach 10 min. abgeseiht. Der Tee kann mit Honig gesüßt getrunken werden. Von einem Dauergebrauch wird abgeraten. Die Schulmedizin verwendet



Aloe Vera filtert schädliches Formaldehyd aus der Raumluft und unterstützt so die Atemwege

Asthma lindern mit Sonne, Salz und Meer

Dr. Andrea Flemmer

Ein chronischer Husten kann auch Asthma bedeuten. Typische Symptome beim Asthma bronchiale sind eine pfeifende Atmung, Husten, Beklemmung bzw. Engegefühl in der Brust, Kurzatmigkeit und Anfälle von Atemnot. Die Atemnot tritt bevorzugt in der Nacht auf und ängstigt oftmals die Betroffenen, denn sie fürchten zu ersticken. Tritt gleichzeitig Herzrasen und eine bläuliche Verfärbung der Lippen und Haut auf, dann muss sofort der Notarzt gerufen werden.



Der Begriff Asthma stammt aus dem Griechischen und bedeutet Beklemmung, Keuchen und Atemnot. Die Atemwege (Bronchien) von Asthmatikern sind in ständiger Alarmbereitschaft. Sie reagieren viel empfindlicher auf Reize mit Verengung und Entzündungen. Doch nicht immer leiden die Betroffenen unter Atemnot, sondern klagen vielmehr über Beklemmungsgefühle in der Brust oder sie haben Schmerzen beim Einatmen von kalter Luft.

Die gute Nachricht ist, Asthma kann vorübergehend auftreten und wieder komplett ausheilen. Wer die Auslöser kennt und die einfachen Maßnahmen zur Pflege der Atemwege regelmäßig anwendet, hat gute Chancen auf Linderung.

Allergie oder nicht?

Es wird ein allergisches Asthma und ein nicht allergisches Asthma unterschieden. Das allergische Asthma beginnt oft bereits im Kindesalter, wobei der Körper auf sogenannte Allergene, wie z. B. Pollen von Pflanzen, Hausstaubmilbenkot oder Tierhaare reagiert. Die nicht allergische Variante kann auch erst im Alter ab 30 bis 40 Jahre beginnen. Als Ursachen bzw. Auslöser werden dann benannt:

- eine Infektion mit Bakterien oder Viren, die nicht komplett ausheilt und chronisch wird;
- Medikamente, die Asthma fördern (z. B. Schmerzmittel und Entzündungshemmer);
- Umweltschadstoffe, die Asthma auslösen (z. B. Smog, Rauch, Staub, Dämpfe, Ozon);
- das Rauchen von Tabak;
- starke körperliche Anstrengungen, die zu einer Verkrampfung der Bronchien führen (früher als „Belastungsasthma“ bezeichnet).

Risiko minimieren

Zusätzlich gibt es Risikofaktoren, welche die Entstehung von Asthma begünstigen. Während es bei Allergikern darum geht, den Kontakt mit den Auslösern zu vermei-

den, kann auch auf anderen Ebenen aktiv vorbeugend gehandelt werden. Das Wesentlichste ist wohl, eine saubere, frische Luft zu atmen. Alles, was dem entgegensteht, wie z. B. der Aufenthalt in einer verkehrsreichen Gegend oder das Einatmen von Zigarettenrauch sollte minimiert werden. Schließlich erhöhen auch noch Übergewicht und Bewegungsmangel im Kindesalter das Asthmarisiko.

Bei der schulmedizinischen Behandlung des Asthmas kommen bronchienerweiternde und entzündungshemmende Medikamente zum Einsatz. Dies ist in schweren Fällen auch unbedingt notwendig, um Schlimmeres zu vermeiden. Doch auch ohne Arzneimittel lässt sich das



Atmen erleichtern, wie ich selbst bei meinem Ehemann beobachten konnte. Ihm halfen Sonne, Salz und Meer. Fast jeden Urlaub verbrachten wir am Meer. Ob Nord- oder Ostsee, das Meer auf den Kanarischen Inseln oder in Florida, wichtig war die Nähe zum Meer.

Spaziergänge in der Brandungszone

Die mit Salz angereicherte Luft, sollte möglichst über einen längeren Zeitraum eingeatmet werden. Bei einem Spaziergang direkt in der Brandungszone des Meeres atmet man das „maritime Aerosol“ ein. Darin sind Salzwassertröpfchen enthalten, die sich je nach Größe im Nasen- sowie Rachenraum anreichern und sogar bis in die Lungenbläschen vordringen. Entfernt man sich jedoch von dem Bereich, wo die Wellen auf den Strand treffen, nimmt die Salzkonzentration der Luft rasch ab. Die Empfehlung lautet, mindestens 15 min. im Wellenbereich spazieren zu gehen. Die körperliche Bewegung regt zudem eine tiefere Atmung und den Kreislauf an. Dadurch kann das Salzgemisch in der Luft effektiver den Schleim aus den Atemwegen lösen. Rasch fällt das Atmen leichter. Die Luft am Meer ist zwar reich an Salz, dafür aber arm an Pollen und Schadstoffen. Auch ich konnte freier durch die Nase atmen. Um gezielt die Gesundheit der Atemwege zu fördern, bietet sich ein Kuraufenthalt über drei bis vier Wochen an. Ein offenes

Meer, wie die Nordsee, sollte dann einem Binnenmeer wie der Ostsee vorgezogen werden, denn die offene See weist einen deutlich höheren Salzgehalt auf. Auch die Sonne hilft, denn die UV-Strahlung fördert die Ausschüttung von körpereigenem Kortisol, das – völlig natürlich – Entzündungen eindämmt.

Die Solegrotte und Gradierwerke als Alternative

Aber was ist zu tun, wenn das Meer in weiter Ferne zum Wohnort liegt? Dann sollte nach Gradierwerken und Thermen mit Solegrotten Ausschau gehalten werden. Sie sind über ganz Deutschland verteilt und lassen sich im Internet ausfindig machen unter: www.sole.com.de oder www.gradierwerk-saline.de.

Unter einem Gradierwerk (auch Leckwerk) versteht man eigentlich eine Anlage zur Salzgewinnung. Es handelt sich um ein Holzgerüst, das mit Reisigbündeln (vorwiegend Schwarzdorn) verfüllt ist. Das Wort kommt von „gradieren“ und bedeutet eigentlich „einen Stoff in einem Medium konzentrieren“. In einem derartigen Werk wird der Salzgehalt im Wasser erhöht, indem Sole durch das Reisig hindurchgeleitet wird. Dabei verdunstet auf natürliche Weise Wasser. Aber auch Reisiginstallationen in Schwimmbädern nennt man Gradierwerke und sie helfen Asthmatikern. Häufig findet man sie in Kurorten. Durch die herabrieselnde Sole wird die Luft mit Soletröpfchen und Salzaerosol angereichert. Dies hat einen ähnlichen Effekt wie die Seeluft. Die

Atemwege werden mit salzhaltiger Luft befeuchtet und intensiv von Bakterien, Pollen und Staubteilchen gereinigt. Die Schleimhäute schwellen ab.

Meinem Mann hilft ein Aufenthalt von zwei Stunden – einmal wöchentlich – in einer Soletherme gegen sein Asthma.



Dr. Andrea Flemmer ist Biologin und Autorin zahlreicher Gesundheitsbücher

Essen

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.“ So einfach formulierte es Voltaire (1694-1778), doch wenn der Himmel grau ist, die Sonne schon seit Tagen nicht mehr scheint, der Computer streikt und die vielen Aufgaben nicht erledigt werden können, dann hat die schlechte Laune leichtes Spiel. Die Bettdecke über den Kopf gezogen, fehlt der Antrieb für jegliche Aktivität. Wäre es da nicht wunderbar, die trübe Stimmung einfach wegzuessen?

für die Seele

Die Welt der Gefühle

Wir wissen alle wovon die Rede ist, wenn über Gefühle gesprochen wird. Aber diesen Begriff zu definieren fällt gemeinhin schwer. Wie entsteht beispielsweise das Gefühl der Freude und wird es tatsächlich von Jedem gleich empfunden? Obwohl schon ewig gegenwärtig, sind Gefühle das am wenigsten verstandene mentale Phänomen. Erst seit kurzem versuchen Gehirnforscher unsere Gefühle wissenschaftlich zu analysieren. Dabei gerät die frühere Annahme, Gefühle lägen als subjektive innere Vorgänge jenseits wissenschaftlicher Grenzen, zunehmend ins Wanken, denn Wissenschaftler

konnten beweisen, dass die Biologie der Gefühle genauso zugänglich ist, wie die Biologie des Hörens, Sehens und Schmeckens. Jedes Gefühl äußert sich in bestimmten körperlichen Veränderungen, zum Beispiel im Gesichtsausdruck. So verrät die Mimik eines Menschen seine Stimmungslage. In Sekundenbruchteilen spiegeln einzelne Bewegungen der Gesichtsmuskulatur die innere Gemütsverfassung wieder. Jemand, der seine Freude zeigt, hebt seine Mundwinkel. Doch nicht jedes Lächeln verheißt echte Freude. Der französische Mediziner Guillaume-Benjamin Duchenne fand heraus, dass bei echter Freude nicht nur der

Mund lächelt, sondern auch die Augenringmuskulatur aktiviert wird. Letztere lässt sich nur schwer willentlich kontrollieren, wodurch der Ausdruck rund um die Augen beim erzwungenen Lächeln fehlt. Seither wird das wahre menschliche Lächeln auch „Duchenne-Lächeln“ genannt. Dennoch sind Gefühle nicht einfach in einer Petrischale zu untersuchen, sondern mit dem Individuum selbst verknüpft. Auch wenn der Neurologe John Ratey Gefühle für „... unordentlich, kompliziert, ursprünglich und undefinierbar, ...“ hält, ist ihr Einfluss auf den Körper und den Verstand vorhersehbar. Eine Ahnung davon, wie Gefühle in unserem Körper entstehen, vermittelten