

DER LANDARZT



Ein Neujahrsvorsatz im Februar

VON DR. THOMAS ASSMANN

Gerade als ich noch ein letztes Stück Marzipanbrot essen wollte, das ich bis in den Februar hinein von meinem Weihnachtsteller habe retten können, hörte ich einen plötzlichen Aufschrei meiner Tochter. Wie ungesund es sei, am Abend noch Marzipan zu essen! Überhaupt: Süßigkeiten! Ich solle doch besser Obst oder Rohkost zu mir nehmen – gerade ich als Arzt. Ich solle doch bitte mit gutem Beispiel vorangehen. Ich legte das Marzipan weg und biss leicht zerknirscht in einen Apfel. Habe ich es schon mal erwähnt? Ich liebe Teenager.

In Deutschland sind zurzeit über fünfzig Prozent der Einwohner übergewichtig, Tendenz steigend. Gleichzeitig gehen Studien davon aus, dass 2020 etwa dreißig Prozent der Bundesbevölkerung unter starkem Übergewicht, also Adipositas, leiden werden. Pro Jahr werden die zusätzlichen Gesundheitskosten aufgrund der immer dicker werdenden Bevölkerung auf fast 27 Milliarden Euro geschätzt. Das liegt unter anderem auch an den reichlichen Folgeerkrankungen, die das Dicksein mit sich bringt: Bluthochdruck, Arthrose, Diabetes.

Auch in meiner Praxis sehe ich die Folgen unserer falschen Ernährung jeden Tag, leider auch schon bei Kindern, die mit 13 Jahren und 160 Zentimeter Größe bereits 120 Kilo wiegen.

Dicksein fängt oft im Kindesalter an. Das wundert nicht, denn wie sollen Kinder in einer Welt voller Süßigkeiten, Junkfood und Softdrinks eine gesunde Ernährung überhaupt noch lernen? Wer bringt den Kindern und jungen Erwachsenen überhaupt bei, wie man richtig kocht?

Kochen wird oft als langweilig, zeitintensiv und anstrengend angesehen. Als Schulfach ist es leider eher ein „Orchideenfach“. Aber gerade der Umgang mit frischen Produkten und das eigenständige Zubereiten sind extrem wichtig, damit sich eine Wertschätzung von Essen überhaupt einstellen kann. Schade, dass dies immer mehr verlorengeht.

Vor einigen Tagen durfte ich mit dem Sternekoch Nils Henkel ein längeres Gespräch führen. Er sprach ganz bewusst von Eiern, Kartoffeln und Obst als „Lebens-Mitteln“ und vom Essen als einem „sinnhaften Erleben“. Das hat mich beeindruckt. Er sprach auch davon, wie wichtig neben den handwerklichen Fähigkeiten gute Grundstoffe seien; das heißt aber auch, hochwertige „Lebens-Mittel“ haben ihren Preis.

Besonders in Erinnerung geblieben sind mir seine Sätze zu „Brainfood“, also Nahrung, die bei Konferenzen und Meetings nicht müde macht, sondern die anregend wirken soll. Ich wünschte mir zwar manchmal nach anstrengenden und belastenden Nachtdiensten eher ein „Sleep-Food“, aber das steht auf einem anderen Zettel.

Nach den belehrenden, aber richtigen Worten meiner Tochter und dem ausführlichen, interessanten Gespräch mit dem Sternekoch Henkel habe ich noch im Februar einen „Neujahrsvorsatz“ gefasst: Ich habe mir vorgenommen, 2015 meine „Kochkünste“ zu verbessern und eine besondere Wertschätzung für Lebensmittel zu entwickeln – auch für Äpfel.

Meine besondere Vorliebe für Marzipan aber wird bleiben, alleine um die Hektik in der Praxis an so manchem Tag zu überstehen. Und soweit ich weiß, gibt es ja auch Früchte aus diesem wunderbaren Stoff.

Ich wünsche Ihnen, lieber Leser, dass Sie in der kommenden Woche Zeit haben, Ihr Essen bewusst zu erleben und zu genießen. – Ihr Landarzt

Dr. Thomas Assmann, 51 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land.



Slapstick funktioniert immer: Über stolpernde Menschen lacht man vermutlich seit fünftausend Jahren schon, vermutet der Humorexperte. Hier Kinder 1958 in einem amerikanischen Kino.

Foto: Wayne Miller / Magnum / Agentur Focus

„Lachen ist eine Erfrischungskur“

Ein Humortrainer über die Wirkung von Witzen, echtes und falsches Gelächter sowie lächelnde Männer vorm Spiegel

Herr Korp, Sie sind einer der dienstältesten Humortrainer Deutschlands. Wie wichtig schätzen Sie den Karneval für uns ein?

Früher war das sehr wichtig. Als Europa durch das Christentum noch stark religiös geprägt war, war Karneval die einzige Zeit, in der die Kirche den Menschen erlaubt hat, Sünde lustig darzustellen. Sie hatten also quasi den Segen der Kirche zum Spaßhaben. Und da Lachen laut Sigmund Freud bekanntlich als Triebabfuhr gilt, entspannte das den Alltag, der sonst von Regeln und Ordnungen bestimmt wurde. Der Karneval in unserer heutigen, liberalen Zeit hat daher nicht mehr viel mit dem ursprünglichen Brauch zu tun.

Was genau passiert beim Lachen im Körper?

Lachen ist zunächst nichts anderes als tiefes Atmen, und das bedeutet, dass mehr Sauerstoff ins Blut gelangt. Die Gefäße ziehen sich zusammen, was den Blutdruck ansteigen lässt. Jedoch nur für kurze Zeit, denn die Gefäße entspannen sich anschließend und der Blutdruck sinkt. Die gesamte Durchblutung wird also angeregt, was dazu führt, dass wir besser denken können und uns besser fühlen. Daran sind auch die Hormone schuld, die beim Lachen ausgeschüttet werden, beispielsweise Dopamin, Serotonin und Oxytocin. Diese Substanzen stehen eng mit dem körpereigenen Belohnungssystem in Verbindung und wirken sich positiv aus. Auch der Cortisolspiegel, also unser Stresshormon, sinkt ab. Das alles verbraucht natürlich Kalorien. Ich habe es mal ausgerechnet: Zehn Minuten Lachen entspricht in etwa zehn Minuten moderatem Joggen. Deswegen bin ich der Meinung, dass Lachyoga in jedem Fitnesszentrum eingeführt werden sollte. Ist ja auch viel gelenkschonender.

Dann stimmt das Sprichwort also, dass Lachen tatsächlich die beste Medizin ist?

Kann man durchaus so sagen. Lachen ist für den gesamten Organismus und Blutkreislauf eine Erfrischungskur. Allerdings gibt es Studien, die untersucht haben, ob Pessimisten oder Optimisten länger leben. Dabei kam heraus, dass heitere Menschen seltener zum Arzt gehen und deswegen durchschnittlich früher sterben als ihre miesepettrigen Gesellen. Davon abgesehen muss man auch bei bestimmten Erkrankungen vorsichtig mit dem Lachen sein. Ich kann mir durchaus vorstellen, dass für Menschen mit Atemnot oder Herzkrankungen ein starker Lachanfall unangenehm werden könnte. Auch wenn ich noch nie von jemandem gehört habe, der sich krank- oder totgelacht hat.

Im Mittelalter gab es angeblich eine Foltermethode, bei der die nackten Fußsohlen des Delinquenten mit Salz eingerieben und von einer Ziege abgeleckt wurden. Die Menschen sollen vor lauter Lachen ersticken sein.

Nach meinen Recherchen sind die Menschen bei dieser Foltermethode nicht am Lachen gestorben, sondern letztlich an einer Infektion. Die Ziege leckte so lange, bis die Haut an den Fußsohlen wund wurde. Durch die Bakterien im Speichel der Ziege haben sich diese Wunden dann entzündet. Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass man durch das Lachen nicht ersticken kann. Zwar kann es beim Lachanfall zu Atemnot kommen, im Ernstfall setzt sich jedoch der Drang nach Luft gegenüber dem Lachen durch.

Ein richtiger Lachanfall wird nicht nur begleitet von Luftnot. Manchen Menschen laufen dabei die Tränen über das Gesicht, anderen geschieht ein Missgeschick. Warum löst Lachen so heftige Reaktionen des Körpers aus?

Mit den Muskeln passiert das Gleiche wie mit den Blutgefäßen: Erst spannen sie sich an, dann entspannen sie sich. Dieser Mechanismus macht auch vor der Muskulatur der Blase keinen Halt, weswegen es bei manchen Menschen zu fließen beginnt. Dass oft auch Tränen beim Lachen vergessen werden, kommt daher, dass das vegetative Nervensystem und somit die Tränenrüsen angeregt werden. Auch das deutet auf eine Entspannung hin. Immer wenn etwas in Fluss kommt, wird etwas Aufgestautes losgelassen. Druck wird abgebaut. Dieser Druck ist auch der Grund für einen Lachanfall in einer unpassenden Situation. Wer auf einer Be-

erdigung die ganze Zeit denkt: „Bloß nicht lachen“, setzt sich so unter Anspannung, dass schon eine Kleinigkeit reicht, um den gefürchteten Lachanfall auszulösen. Dann bekommt die Anspannung ein Ventil, und es lässt sich nicht mehr aufhalten. Es ist eben mehr der Körper als der Geist, der lacht.

Neben Ihrer Tätigkeit als Humortrainer sind Sie auch Sterbebegleiter in einem Hospiz. Eine ungewöhnliche Kombination. Wie passen diese zwei Beschäftigungen zusammen?

Der beste Witz der Welt wurde 2004 im Rahmen des wissenschaftlichen Projekts „Laugh Lab“ ermittelt. Initiator war Richard Wiseman von der University of Hertfordshire in Großbritannien. Im Internet wurden alle Nationen dazu aufgerufen, ihren Lieblingswitz einzugeben und die Witze anderer Menschen zu bewerten. 500 000 Menschen aus insgesamt 70 Ländern nahmen daran teil und stellten 40 000 Witze zur Bewertung ins Netz. Der Jäger-Witz erfuhr die beste Bewertung.

Der beste Witz der Welt lautet:

Zwei Jäger geben auf die Jagd und wandern durch den Wald. Plötzlich greift sich der eine an die Kehle und stürzt zu Boden. Der andere Jäger gerät in Panik und ruft den Notarzt an: „Ich glaube, mein Freund ist tot, was jetzt?“ Der Arzt sagt: „Beruhigen Sie sich! Zunächst einmal müssen Sie sichergeben, dass Ihr Freund wirklich tot ist.“ Kurze Pause, dann ein Schuss. Dann kommt er wieder ans Telefon. „Ok, erledigt. Und was jetzt?“

Sehr gut sogar. Im Hospiz ist es aufgrund des nahenden Endes eigentlich doppelt wichtig, dass man immer wieder kleine Momente der Freude erlebt, lacht und auch mal einen Witz reißt. Es ist eine Art Kurzurlaub, in dem man die Schmerzen und die eigene Situation vergessen kann. Dadurch, dass man seine Emotion durch das Lachen zeigt, entsteht ein Miteinander und die Bereitschaft, gemeinsam zu weinen.

Das Gegenteil vom Lachen ist also gar nicht das Weinen?

Ich würde die Gefühlskälte oder eine emotionale Starre eher als Gegenteil des Lachens sehen. Wenn die Emotionen ins Fließen kommen, da können auch die Tränen und die Trauer in Fluss gebracht werden. Daher kommt übrigens auch das Wort „Humor“. Es bedeutet aus dem Lateinischen übersetzt so etwas wie Feuchtigkeit oder Flüssigkeit und bezeichnete

ursprünglich die vier Körpersäfte in der medizinischen Säftelehre der Antike.

Welche Aufgaben hat Lachen noch?

Es ist auch einfach ein Ausdruck der Freude. Experten der Lachforschung, Gelotologen genannt, haben jedoch festgestellt, dass von den zwanzig Lachern am Tag, die wir durchschnittlich machen, nur vier Stück aufgrund einer Erheiterung oder einem freudigen Ereignis stattfinden. Die anderen 16 entstehen aus ganz anderen Gründen. So kann Lachen beispielsweise

dem Fletschen der Zäbne, das wir aus dem Tierreich kennen, oder? Eben nicht. Der angespannte Muskel rund um die Augen macht den großen Unterschied zwischen einer freundlichen und einer drohenden Geste. Bei der Drohgebärde ist der Unterkiefer angespannt, die Augen sind jedoch weiter offen. Natürlich werden auch bei der freundlichen Geste Zähne gezeigt, aber man signalisiert mit dem lockeren Unterkiefer und dem angespannten Muskel rund um die Augen: „Ich beiße dich nicht.“

Gibt es Übungen, mit denen wir das Lachen auch von zu Hause aus trainieren können?

Klar. Auch da können wir uns die ansteckende Wirkung des Lachens zunutze machen, beispielsweise beim Spiegelachen. Dazu stellt man sich einfach vor einen Spiegel und lächelt oder lacht sich an. Da unsere Spiegelneuronen wahnsinnig schnell reagieren, wird aus diesem falschen Lachen schnell ein echtes, denn wir lachen ja nicht allein, sondern mit uns selbst. Diese Technik wende ich selbst regelmäßig an und finde sie sehr wirkungsvoll, auch bezüglich der Scham. Interessanterweise sehen die meisten sich selbst nämlich nicht gern beim Lachen. Sie finden sich fälgig und hässlich. Übrigens tun sich Männer mit diesen Lächelübungen schwerer als Frauen. Sie haben Angst, sich zu blamieren und die Kontrolle zu verlieren. Frauen sind bei so etwas offener und lachaffiner.

Wann genau entwickeln wir eigentlich unseren eigenen Humor?

Humor entwickelt sich mit unseren gesamten Fähigkeiten, unseren Erfahrungen, unseren Emotionen und unserer Kultur. Laut der neuesten Forschung gibt es in unserem Gehirn kein einheitliches Lachenzentrum, sondern mehrere Areale, die bei einem Witz angesteuert werden. Und diese Zentren entwickeln sich im Laufe des Lebens. So wie beispielsweise das Sprachzentrum oder das Erinnerungsvermögen. Jeder Spaß baut auf Erinnerung auf. Wir können über einen Witz nur lachen, wenn wir uns an die dort verhandelten Themen erinnern. Wer noch nie von dem Klischee gehört hat, dass Blondinen dumm sind, versteht auch keinen Blondinenwitz. Das ist der Grund, warum Kinder solche Sprachwitze erst spät verstehen. Situationskomik ge-

hört zu den ersten Dingen, die sie sich aneignen. Stolpert jemand und fällt dann theatralisch hin, finden sie das lustig.

Der klassische Slapstick also. Aber den finden doch nicht nur Kinder witzig, sondern meist auch noch die Erwachsenen.

Slapstick ist ein Phänomen. Diese Form des Witzes ist immer aktuell, interkulturell und international. Über stolpernde Menschen lacht man vermutlich seit fünftausend Jahren. Beim Slapstick-Humor widersetzt sich der Körper dem Geist. Wenn der Geist also stolz und mit großer, erhabener Geste die Straße überqueren möchte, bleibt der Körper plump am Bordstein hängen und stellt sich dem somit entgegen. Ein echter Klassiker.

Die Fragen stellte Elena Schad.

Harald-Alexander Korp: „Am Ende ist nicht Schluss mit lustig – Humor angesichts von Sterben und Tod.“ Gütersloher Verlags-haus, 19,99 Euro.

Zahlen rund ums Lachen

- Von den rund 650 Muskeln des Menschen sind beim Lachen 17 Gesichtsmuskeln und 80 weitere Körpermuskeln beteiligt. Beim Lächeln sind es nur vier Gesichtsmuskeln.
- Kinder lachen täglich bis zu 20-mal häufiger als Erwachsene.
- Verhaltensforscher unterscheiden 18 verschiedene Arten des Lachens.
- Beim Lachen erweitert sich der Durchmesser bestimmter Gefäße um 30 bis 50 Prozent, außerdem sinken die Stresshormone Cortisol und Adrenalin um 37 bis 70 Prozent.
- Beim Lachen steigen die Werte von Gamma-Interferon, Lymphozyten und Immunglobulinen im Blut. Dadurch wird die Immunabwehr gestärkt. Um diesen Effekt zu erzielen, muss man jedoch täglich mindestens 15 Minuten intensiv lachen.
- Der Psychologe Willibald Ruch von der Universität Zürich erforschte, dass 11 Prozent der deutschsprachigen Bevölkerung in ständiger Furcht leben, von anderen ausgelacht zu werden. Diese krankhafte Angst wird auch als Gelotophobie beschrieben.
- Der Philogelos ist die älteste Witzsammlung der Welt. Sie wurde etwa im Jahre 248 abgeschlossen.