

JÜRGEN BRATER

bier auf wein, das lass sein!

Die
unsinnigsten
Regeln und
Ermahnungen



BASTEI ENTERTAINMENT



Über dieses Buch

Vom ersten Tag, den wir auf dieser Welt verbringen, bis zur Stunde unseres Todes sind wir gefangen in einem dichten Netz von Ratschlägen, Vorschriften und Verboten. Wir lernen, was wir zu tun, und vor allem, was wir zu lassen haben, und ohne groß darüber nachzudenken, halten wir uns brav an all diese Anweisungen. Wir verschmutzen die Gehwege der Städte, weil wir Kaugummi ausspucken, anstatt ihn zu schlucken, essen – aus Angst, schreckliche Leibschermerzen zu bekommen – kein warmes Brot, zerbeißen aus Sorge um unsere Zähne keine Bonbons und fügen uns widerspruchslos Geboten wie »Sitz gerade!«, »Beim Essen spricht man nicht!« oder »Kein Sex vor dem Sport!«. Natürlich frieren wir einmal Aufgetautes nicht wieder ein, und wenn es uns auf einer Feier gerade besonders gut gefällt, gehen wir, weil man ja bekanntlich aufhören soll, wenn es am schönsten ist. Das alles, ohne uns über Sinn oder Unsinn unseres Tuns auch nur Gedanken zu machen.

Denn sinnvoll ist unser Verhalten oft ganz und gar nicht! Statt Zucker Süßstoff zu verwenden, um abzunehmen, ist ebenso widersinnig wie aus Furcht vor einem Bauch auf Bier zu verzichten, wenn einem der Sinn danach steht; und wer eine Münze, die von einem Automaten wieder ausgespuckt wird, in der Hoffnung auf einen zweiten erfolgreicheren Versuch ein paar Mal kräftig an Metall scheuert, verhält sich ebenso absurd wie der Autofahrer, der – einen Frontalzusammenstoß vor Augen – nur panisch auf die Bremse tritt, anstatt auszuweichen.

Dieses Buch erklärt, warum viele Vorschriften und Verbote, nach denen wir uns tagtäglich – bewusst oder unbewusst – richten, blanker Unsinn sind. Doch damit nicht

der Eindruck entsteht, grundsätzlich alle Verhaltensregeln sowie sämtliche elterlichen Ermahnungen und Verbote wären Blödsinn oder zumindest überholt, folgt ganz am Schluss – gewissermaßen als Kontrapunkt – eine (keinesfalls vollständige) Auflistung von Ratschlägen, die zu beherzigen sich durchaus lohnt. Denn das Beste am Apfel sitzt nun einmal wirklich unter der Schale ...

Jürgen Brater, im Juni 2012

Über den Autor

Dr. Jürgen Brater, geboren 1948, praktizierte nach seinem Studium der Medizin und Zahnmedizin bis 1996 in eigener Praxis. Seitdem ist er als Seminarleiter in der Aus- und Weiterbildung medizinischer Fachkräfte sowie als Autor tätig und schreibt u.a. populäre medizinische Bücher. Bei Eichborn erschien u.a. *Das Lexikon der Sexirrtümer* (2003), *Wir sind alle Neandertaler* (2007) und *Mehr Power. Woher unsere körperliche und geistige Energie kommt* (2008).

Jürgen Brater

Bier auf Wein, das lass sein!

**Die unsinnigsten Regeln und
Ermahnungen**

BASTEI ENTERTAINMENT 

BASTEI ENTERTAINMENT

Vollständige E-Book-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Bastei Entertainment in der Bastei Lübbe AG

Vollständig aktualisierte Neuausgabe

Copyright © 2012 by Eichborn Verlag in der Bastei Lübbe AG, Köln
Umschlaggestaltung: Christina Hucke

Umschlagmotiv: © getty-images/Lambert

E-Book-Produktion: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

ISBN 978-3-8387-2026-5

www.bastei-entertainment.de

www.lesejury.de

Inhalt

Über dieses Buch
Über den Autor

Abnehmen

- * Wenn du abnehmen willst, treib möglichst viel Sport!
- * Nimm statt Zucker Süßstoff, das spart Kalorien!

Aufhören

- * Man soll aufhören, wenn es am schönsten ist!

Augen

- * Lies nicht bei schlechtem Licht, sonst verdirbst du dir die Augen!
- * Schiegle nicht absichtlich, sonst bleibt dir das!

Auto

- * Wenn ein Frontalzusammenstoß droht, bremse, so fest du kannst!
- * Schalte den Motor nicht ständig ein und aus, das kostet nur unnötig Benzin!
- * Fahre niemals untourig, das schadet dem Motor!
- * Fahre häufig ausgekuppelt, das spart Benzin!
- * Fahre vor einer Engstelle nicht an den Autos in der rechten Spur vorbei, das ist rücksichtslos!
- * Schalte bei schlechter Sicht die Nebelschlussleuchte an!

Automat

- * Wenn ein Automat eine Münze nicht nehmen will, reibe sie auf Metall!

Baby

- * Rede mit einem Kleinkind nicht in der Babysprache, sonst lernt es nie richtig sprechen!
- * Lass ein Baby nicht im Dunkeln schlafen!

Begrüßung

- * Bei der Begrüßung reicht der Ältere dem Jüngeren beziehungsweise die Frau dem Mann die Hand!
- * Eine Frau bleibt bei der Begrüßung sitzen!

Bier

- * Trink nicht so viel Bier, sonst bekommst du einen Bauch!
- * Bier auf Wein, das lass sein!

Blumen

- * Ein Strauß muss immer eine ungerade Anzahl Blumen enthalten!

Bonbon

- * Bonbons darfst du nicht beißen, sonst ruinierst du dir die Zähne!

Brot

- * Iss kein warmes Brot, sonst bekommst du Bauchweh!

Bruch

* *Trage keine schweren Lasten, sonst hebst du dir einen Bruch!*

Brust

* *Trage als Frau stets einen BH, sonst bekommst du eine Hängebrust!*

Cola

* *Bevor du eine Cola-Dose öffnest, klopfe leicht dagegen, dann schäumt nichts über!*

* *Angebrochene Cola-Dosen gehören in den Kühlschrank!*

Computer

* *Schalte den Computer nicht einfach aus, und bevor du ihn neu startest, warte mindestens 15 Sekunden!*

* *Fasse CDs und DVDs nur am Rand an, du könntest Daten zerstören!*

* *Benutze einen Bildschirmschoner, sonst brennt ein Standbild auf dem Monitor ein!*

* *Berühre einen Datenträger nie mit einem Magneten, sonst gehen Daten verloren!*

Digitalkamera

* *Für erstklassige Bilder kauf dir eine Kamera mit möglichst vielen Megapixeln!*

* *Lade einen Akku nur, wenn er vorher vollständig leer war!*

Ehrlichkeit

* *Ehrlich währt am längsten!*

Eier

* *Eier muss man nach dem Kochen abschrecken, dann geht die Schale besser ab!*

Einschreiben

* *Schicke wichtige Briefe per Einschreiben, das ist sicher!*

Erkältung

* *Zieh dich im Winter warm an, sonst erkältest du dich!*

Erste Hilfe

* *Fühle einem Bewusstlosen zuallererst den Puls!*

* *Nimm einem verunglückten Motorradfahrer auf keinen Fall den Helm ab, du könntest ihn umbringen!*

Essen

* *Man braucht täglich wenigstens eine warme Mahlzeit!*

* *Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann!*

* *Beim Essen spricht man nicht!*

* *Mit Essen spielt man nicht!*

Fenster

* *Putze Fenster nicht bei Sonnenschein, sonst entstehen hässliche Streifen!*

Fernsehen

* *Sieh nicht zu viel fern, das schadet deinen Augen!*

Fisch

- * *Fisch isst man mit dem Fischbesteck!*
- * *Fisch muss schwimmen!*
- * *Karpfen darf man nur in Monaten mit »r« essen!*

Fleisch

- * *Brate Fleisch scharf an, dann schließen sich die Poren!*
- * *Wenn du kein blutiges Steak magst, brate es gut durch!*

Gelenke

- * *Knacke nicht mit den Gelenken, sonst werden die steif!*

Gewitter

- * *Eichen sollst du weichen, Buchen sollst du suchen!*
- * *Geh nie bei Gewitter in die Badewanne!*

Haare

- * *Bürste dir oft die Haare, dann bleiben sie gesund und glänzen schön!*
- * *Rasiere dir nicht die Beinhaare weg, sonst wachsen sie immer dichter!*
- * *Geh nicht mit nassen Haaren raus, sonst erkältest du dich!*

Handy

- * *Schalte dein Handy im Krankenhaus aus, es stört die elektronischen Geräte!*

Haut

- * *Trinke reichlich, dann behältst du eine glatte Haut!*

Hornissen

- * *Hüte dich vor Hornissen - drei Stiche können tödlich sein!*

Hund

- * *Wenn du das Alter eines Hundes mit dem eines Menschen vergleichen willst, multipliziere es mit sieben!*
- * *Hunde, die bellen, beißen nicht!*

Intelligenz

- * *Der Klügere gibt nach!*

Jungen

- * *Reiß dich zusammen, Jungen weinen nicht!*

Kälte

- * *Unterkühlte Gliedmaßen soll man mit Schnee einreiben!*
- * *Wenn du frierst, trinke einen Schnaps, der wärmt auf!*
- * *Wenn du nicht frieren willst, zieh dir etwas Warmes an!*

Karotten

- * *Iss reichlich Karotten, die sind gut für die Augen!*

Kater

- * *Das Beste gegen einen Kater ist vorher eine fettreiche Mahlzeit!*
- * *Einen Kater wirst du am schnellsten los, wenn du am nächsten Morgen mit demselben Getränk weitermachst!*

Kaugummi

- * *Schlucke keinen Kaugummi, der verklebt den Magen!*

Ketchup

- * Wenn aus einer Ketchupflasche nichts herauskommt, schlage kräftig auf den Flaschenboden!

Kompost

- * Zitronen- und Orangenschalen gehören nicht auf den Kompost!

Lebensmittel

- * Iss nie Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist!
- * Bewahre Lebensmittelreste auf keinen Fall in einer Konservendose auf!

Lernen

- * Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!
- * Lehrjahre sind keine Herrenjahre!
- * Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir!

Matratze

- * Schlafe bei Rückenschmerzen auf einer möglichst harten Matratze!

Menstruation

- * Die Monatsblutung ist unvermeidbar, damit musst du dich als Frau abfinden!

Milch

- * Trinke keine Milch, die verschleimt die Atemwege!

Mundgeruch

- * Wenn du wissen willst, ob du Mundgeruch hast, atme in die hohle Hand!

Obst

- * Verschlucke keine Obstkerne!
- * Trinke nach Obst kein Wasser, sonst verdirst du dir den Magen!

Pilze

- * Von Schnecken angefressene Pilze darf man getrost essen, die können nicht giftig sein!
- * Pilze darf man nicht aufwärmen!

Rauchen

- * Zünde deine Zigarette nie an einer Kerze an!

Regen

- * Renne nicht bei Regen, sonst wirst du unnötig nass!

Reisekrankheit

- * Wenn dir beim Autofahren schlecht wird, iss vorher nichts!

Restaurant

- * Im Restaurant bestellt der Mann für die Frau mit!

Salz

- * Iss nicht so viel Salz, sonst steigt dein Blutdruck!

Schlaf

- * Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste!
- * Wenn du nicht einschlafen kannst, zähle Schäfchen!
- * Wenn du gut schlafen willst, trinke vor dem Zu-Bett-Gehen einen Schlummertrunk!

Schlafwandler

- * Sprich niemals einen Schlafwandler an, sonst findet der nicht mehr ins Bett zurück!

Schnaps

- * Nach einem fetten Essen geht nichts über einen Verdauungsschnaps!

Schnupfen

- * Zieh bei Schnupfen nicht die Nase hoch, das gehört sich nicht!
- * Benutze bei Schnupfen stets frische Papiertaschentücher, sonst steckst du dich immer wieder selbst an!

Schokolade

- * Iss nicht so viel Schokolade, sonst bekommst du Pickel!

Schwangerschaft

- * Wenn du schwanger bist, darfst du mit Alkohol und Nikotin nicht abrupt aufhören, sonst schadest du deinem Baby!

Schwimmen

- * Schwimme nicht nach dem Essen, das ist gefährlich!

Sekt

- * Wenn du Sekt frisch halten willst, stecke einen Silberlöffel in den Flaschenhals!

Senf

- * Senf macht dumm!

Serviette

- * Eine Papierserviette legt man nach dem Essen auf den Teller!

Sex

- * Verzichte vor dem Sport auf Sex, sonst hast du keine Chance!
- * Tausend Schuss, dann ist Schluss!

Sitzen

- * Sitz gerade!

Sonne

- * Geh nicht in die pralle Sonne, sonst bekommst du Krebs!
- * Wenn du einen Sonnenbrand vermeiden willst, bleibe im Schatten!

Spinat

- * Spinat darf man nicht aufwärmen!

Strom

- * Leuchtstoffröhren darf man nicht ständig ein- und ausschalten, sonst verbrauchen sie zu viel Strom und halten nicht lange!
- * Lass elektrische Geräte nicht im Standby-Modus laufen, das kostet unnötig Geld!

Tiefgefrorenes

- * Stell den Kühl-Gefrier-Schrank in einen möglichst kalten Raum!
- * Tiefgefrorenes darf man nach dem Auftauen auf keinen Fall wieder einfrieren!

Treppe

* *Der Mann geht vor der Frau die Treppe hinauf!*

Überfall

* *Wenn du als Frau von einem Mann angegriffen wirst, tritt ihm in die Hoden!*

Unfall

* *Geh nicht nahe an ein verunfalltes Auto heran, es könnte explodieren!*

Verdauung

* *Einmal täglich Stuhlgang muss sein!*

Vögel

* *Frei lebende Vögel darf man im Winter nicht füttern!*

Waldbeeren

* *Iss Waldbeeren nie roh, du könntest die Fuchsbandwurm-Krankheit bekommen!*

Wasser

* *Trinke auf keinen Fall destilliertes Wasser, du kannst daran sterben!*

Wein

* *Hellen Wein trinkt man zu hellem und dunklen Wein zu dunklem Fleisch!*

* *Rotwein trinkt man zimmerwarm!*

Wunde

* *Bevor du eine Wunde verbindest, wasche sie gründlich aus!*

Wut

* *Wenn du zornig bist, lass Dampf ab!*

Zähne

* *Wenn du weiße Zähne haben willst, musst du sie oft putzen!*

* *Putz dir morgens und abends drei Minuten lang die Zähne!*

Zecken

* *Trage im Wald immer eine Kopfbedeckung, dann können dir Zecken nichts anhaben!*

* *Willst du eine Zecke entfernen,träufle Öl darauf!*

Zigaretten

* *Light-Zigaretten sind gesünder!*

Epilog: Einige durchaus sinnvolle Regeln und Verbote

Quellenverzeichnis

— Abnehmen —

Wenn du abnehmen willst, treib möglichst viel Sport!

Die entscheidenden Faktoren beim Abnehmen sind bekanntlich weniger essen und sich mehr bewegen. Daraus jedoch den Schluss zu ziehen, man könne gar nicht genug Sport treiben, ist falsch. Denn seine Fettverbrennung kurbelt am effektivsten an, wer zwischen den einzelnen Aktivitätsphasen immer wieder längere Pausen einlegt, wer sich also eher weniger statt mehr abstrampelt. Versuche japanischer Wissenschaftler haben nämlich eindeutig bewiesen, dass der Kalorienverbrauch bei sportlicher Betätigung mit Erholungsintervallen intensiver ist als bei ununterbrochenem Training. Denn gerade in der Pause zwischen den Trainingseinheiten schüttet die Nebenniere weit mehr Adrenalin aus als während ununterbrochener Quälerei. Und von Adrenalin weiß man seit Langem, dass es die Fettverbrennung wirksam unterstützt. Außerdem sinken während eines Intervalltrainings die Insulinwerte deutlich stärker als während einer Dauerbelastung. Und wenig Insulin bedeutet, dass im Blut nicht allzu viel Zucker vorhanden ist, sodass der Organismus gezwungen ist, zur Energieproduktion vermehrt Fett zu verbrauchen.

Falls Sie also auch gerne ein paar Pfunde weniger hätten, jedoch keine Lust haben, stundenlang zu joggen oder im Fitnesszentrum literweise Schweiß zu vergießen, können Sie getrost aufatmen. Körperliches Training hilft zweifellos beim Abnehmen, aber weniger ist dabei oft mehr.

Nimm statt Zucker Süßstoff, das spart Kalorien!

Wer aus Angst vor zusätzlichen Pfunden anstelle von Zucker Süßstoff in den Kaffee schüttet, sollte einmal mit Schweinemästern sprechen. Die benutzen nämlich ganz ähnliche Substanzen, um ihre Tiere möglichst rasch dick und fett zu bekommen. Und unser Organismus reagiert auf den Süßstoff genauso wie der Körper der Borstentiere. Denn süßen Geschmack wertet unser Gehirn seit Urzeiten als Signal, dass im Blut gleich Zucker auftauchen wird, und erteilt der Bauchspeicheldrüse umgehend den Befehl: »Insulin ausschütten!« Das ist ein Hormon, das den Zucker rasch in die Zellen befördert, wo er zur Energieerzeugung »verbrannt« wird. Folge: Der Blutzuckerspiegel sinkt auf den Ausgangswert.

Nun erscheint im Blut aber gar kein Zucker, sondern Süßstoff, und mit dem weiß das Insulin nichts anzufangen. Da es aber nur eines kann, nämlich Zucker in die Zellen zu transportieren, tut es das eben notgedrungen mit dem bereits vorhandenen, und die Blutzuckerkonzentration rauscht in den Keller. Das löst nun in unserem Gehirn sofort ein Hungergefühl aus, das uns zwingen soll, das Defizit schnell zu beheben. Der Süßstoff - eigentlich dazu gedacht, Kalorien zu sparen - macht uns also hungrig und veranlasst uns dazu, möglichst rasch möglichst viel zu essen.

Wer abnehmen will, sollte deshalb wenig Zucker zu sich nehmen, das ist durchaus sinnvoll. Ihn jedoch durch Süßstoff zu ersetzen, bringt einen fatalen Prozess in Gang, an dessen Ende das Körpergewicht höher ist als zuvor.

— **Aufhören** —

Man soll aufhören, wenn es am schönsten ist!

Ein geradezu klassisches Sprichwort! Und dennoch schon deshalb höchst zweifelhaft, weil man ja in der Regel gar nicht weiß, ob es gerade am schönsten ist oder ob nicht noch etwas Schöneres nachkommt. Oder anders ausgedrückt: Wann es am schönsten war, weiß man immer erst dann, wenn es wieder schlechter ist. Und dann ist es nicht mehr möglich, dem Rat des Sprichworts zu folgen. Tatsache ist, dass derjenige, der sich bemüht, stets dann aufzuhören, wenn es nach seiner Meinung am schönsten ist, eine ganze Menge besonders Erfreuliches versäumt.

Deshalb also: Bitte jetzt nicht mit der Lektüre dieses Buchs aufhören!

— Augen —

Lies nicht bei schlechtem Licht, sonst verdirbst du dir die Augen!

Eines gleich vorweg: Diese Regel ist nicht ganz und gar sinnlos, denn tatsächlich können die Augen von Kindern und Jugendlichen durch sehr häufiges und lang andauerndes Lesen bei extrem schlechtem Licht – beispielsweise nächtelang mit der Taschenlampe unter der Bettdecke – Schaden nehmen. Und zwar deshalb, weil sich die Augenlinse bei der im Dunkeln stark verminderten Tiefenschärfe erheblich anstrengen muss, um das Licht so zu bündeln, dass es auf der Netzhaut ein scharfes Bild ergibt. Damit die Linse weniger hart arbeiten muss, passt sich das Auge der Belastung allmählich an, indem es ein wenig in die Länge wächst. Dadurch bekommt der Betroffene zunehmend Schwierigkeiten, weit Entferntes

scharf zu sehen, das heißt er wird mehr oder minder kurzsichtig.

Aber das passiert, wie gesagt, nur bei extrem langer Beanspruchung der Augen – und auch nur, solange diese noch »jung« sind. Bei Jugendlichen, die nicht Nacht für Nacht stundenlang bei schlechtem Licht lesen – und wer tut das schon? – und bei Erwachsenen sind als Folge der vermehrten Anstrengung der Augenlinse dagegen keinerlei Schäden zu befürchten. Allenfalls ermüden die Augen rascher oder schmerzen vielleicht ein wenig, mehr passiert nicht.

Schiele nicht absichtlich, sonst bleibt dir das!

Manche Omas drohen ihren Enkeln bis heute mit erhobenem Zeigefinger: »Schiel bloß nicht absichtlich, sonst bleiben die Augen so stehen!« Sie selbst haben es während ihrer Kindheit so gelernt und seither sorgfältig vermieden, ihre Augäpfel Richtung Nasenspitze nach innen zu rollen. Dabei macht das den Augen nicht das Geringste aus! Weltweit gibt es keinen einzigen verbürgten Fall eines Augenschadens als Folge absichtlichen Schielens. Allenfalls ist es denkbar, dass ein bereits vorhandener, verborgener Sehfehler den Eltern nach einem bewussten Verdrehen der Augen zum ersten Mal auffällt.

Wer also Spaß daran hat, mit beiden Augen die Nasenspitze zu fixieren und dadurch seine Mitmenschen zu belustigen, der sollte das getrost tun. Einen bleibenden Schaden braucht er nicht zu befürchten – auch dann nicht, wenn er während des Schielens fürchterlich erschrickt oder die Uhr zwölf Mal schlägt.

— **Auto** —