

Dr. med. Jürgen Brater



DAS GESUNDHEITS NAVI

Orientierung im Labyrinth
der Gesundheitsempfehlungen

riva

Die neuesten
wissenschaftlichen
Erkenntnisse

Dr. med. Jürgen Brater

DAS GESUNDHEITS NAVI

Dr. med. Jürgen Brater

DAS GESUNDHEITS NAVI

Orientierung im Labyrinth der
Gesundheitsempfehlungen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer

Umschlaggestaltung: Karina Braun, München

Umschlagabbildung: shutterstock/svetlichniy_igor

Illustrationen: Hans Winkler
Satz: abavo GmbH, Buchloe
eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-1626-4
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1325-3
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1326-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis

Einführung:

»Sitz gerade!« – ein empfehlenswerter Ratschlag?

Wie soll man sitzen?

Wissenschaftliche Studien: Mit Vorsicht zu genießen

Halten den Geist fit: Bewegungspausen

Ein Bein über das andere – bekommt man davon Krampfadern?

Duschen, saunieren, Zähne putzen – wann, wie und wie oft?

Jeden Tag duschen – ist das gesund?

Kaltes Wasser – bringt's das?

Leben Finnen gesünder?

Zähne putzen – vor oder nach dem Frühstück?

Wie sinnvoll sind Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen?

Lohnen sich Vorsorgeuntersuchungen?

Schützt regelmäßige Mammografie vor Brustkrebs?

Dunkle Flecken auf der Haut: Soll man sie regelmäßig kontrollieren lassen?

Und wie sieht es mit Darmspiegelungen aus?

Impfungen: Sind skeptische Einwände berechtigt?

Was bringt die professionelle Zahnreinigung?

Gesund durch Bewegung?

Jeder Schritt zählt

Hilft Sport beim Abnehmen?

Macht Sport schlau?

Welcher Sport soll es denn sein?

Bei Freizeitsportlern beliebt: Jogging

Doch nicht so gelenkschonend: Nordic Walking

Wenn es weiter gehen soll: Wandern
Wohl der gesündeste Sport überhaupt: Radfahren
Auf Platz 3 der Favoritenliste: Schwimmen
Weit mehr als komplizierte Verrenkungen: Yoga

Entspannung und Erholung

Dolcefar niente – ist süßes Nichtstun erstrebenswert?
Kann man Entspannung trainieren?
Schlaf: Nichts ist erholsamer
Positiv denken – eine gute Empfehlung?
Ist Lachen tatsächlich gesund?
Macht Gehirnjogging intelligent?
Lesen – viel mehr als nur Entspannung

Was tut uns gut, was nicht? Ein Sammelsurium populärer Gesundheitstipps

A wie Auswaschen: Darf man Wunden mit Wasser auswaschen?
B wie BH: Straffere Brüste mit BH?
C wie Cola: Helfen Cola und Salzstangen bei Durchfall?
D wie Durst: Ist Über-den-Durst-Trinken gesund?
E wie Erkältung: Erkältet man sich bei niedrigen Temperaturen leichter?
F wie Fernsehen: Ist zu viel Fernsehen schädlich?
G wie Gelenke: Macht lautes Knacken die Gelenke kaputt?
H wie Hornissen: Sind Hornissenstiche gefährlicher als Wespenstiche?
I wie IGeL: Sind IGeL-Leistungen sinnvoll?
J wie Jucken: Soll man sich kratzen, wenn es juckt?
K wie Kurzsichtigkeit: Macht lesen kurzsichtig?
L wie Leichengift: Ist es gefährlich, Leichen anzufassen?
M wie Mindesthaltbarkeitsdatum: Darf man Lebensmittel mit abgelaufenem MHD verzehren?
N wie Nase: Ist es ungesund, die Nase hochzuziehen?
O wie Obst: Darf man nach dem Obst-Essen Wasser trinken?
P wie Potenz: Beeinträchtigt Fahrradfahren die Potenz?
R wie Reiseübelkeit: Kann man sich Reiseübelkeit abtrainieren?
S wie Sex: Macht Sex vor Sport schlapp?
T wie Trinken: Macht reichliches Trinken eine glatte Haut?
U wie Urin: Ist es gesund, den eigenen Urin zu trinken?
V wie Verdauungsschnaps: Fördert Hochprozentiges die Verdauung?
W wie Wunden: Brauchen Wunden Luft oder ein Pflaster?

Z wie Zecken: Hilft Knoblauch gegen Zecken?

Unendliches Thema: Gesunde Ernährung

Warum man nicht jeder Gesundheitsstudie glauben darf

Nutrigenomik: Wie Ernährung und Gene interagieren

Abnehmen: Warum es so verdammt schwer ist

Ist Bio gesünder?

Macht Fett fett? Und wie steht es mit dem Zucker?

Ist Süßstoff die Lösung?

Salz: Wie viel oder wenig ist gesund?

Ballaststoffe: Das Allheilmittel schlechthin?

Nüsse: Gesunde Kraftpakete?

Eier: Zum Frühstück besser nicht?

Milch: Nur für Babys gesund?

Kaffee: Teufelszeug oder gesunder Fitmacher?

Alkohol: Verwirrung komplett

Rauchen: Viele Studien, eine Meinung

Wie ich es persönlich mit Ernährung und Genussmitteln halte

Zum guten Schluss: Fünf verblüffende Studien zum Schmunzeln

Putzen bringt Männer um

Stirnfalten verraten Herzprobleme

Ängstliche Menschen haben öfter Heuschnupfen

Nägel lackieren macht dick

Biertrinkende Studenten sind erfolgreicher

Das Wichtigste in Kürze: 25 Ratschläge für ein gesünderes Leben

Literatur

Einführung:

»Sitz gerade!« - ein empfehlenswerter Ratschlag?

Wie soll man sitzen?

Dieses Buch verdankt seine Entstehung einem massiven Bandscheibenvorfall. Das überaus schmerzhaftes Ereignis streckte mich völlig unvorbereitet im Januar 2019 nieder; knapp zwei Wochen später wurde ich an der Wirbelsäule operiert. Darauf folgte die obligatorische Reha-Behandlung, in deren Verlauf ich nicht nur massiert und mit Reizstrom traktiert wurde, mich an fiesen Kraftmaschinen abquälen und schweißtreibende Gymnastikübungen absolvieren musste, sondern auch verpflichtet war, mir eine Reihe mehr oder minder aufschlussreicher Vorträge anzuhören. Vorträge über Aufbau und Erkrankungen der Wirbelsäule, über neuartige Behandlungsmethoden und postoperative Vorsichtsmaßnahmen, aber auch über rückenschonendes Verhalten im Alltag und muskelaufbauende Ernährung. Im Grunde samt und sonders Dinge, von denen ich glaubte, alles Wesentliche schon zu wissen. Aber man lernt ja

bekanntlich nie aus, und so erfuhr ich im Hinblick auf die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse – das gebe ich ehrlich zu – doch das eine oder andere, was mir zumindest in Teilen neu war.

Eine der Referentinnen war eine Therapeutin um die 50 mit ausgeprägtem hessischem Dialekt, deren munterem, mit konkreten Beispielen gespicktem Vortrag ich eigentlich ganz gerne zuhörte – eigentlich deshalb, weil sie die Angewohnheit hatte, uns Patienten vor Beginn ihrer Ausführungen erst einmal einen nach dem anderen streng zu mustern und zu kontrollieren, ob wir auch absolut aufrecht mit durchgedrücktem Kreuz, den Kopf erhoben und keinesfalls die Rückenlehne berührend auf dem Stuhl saßen. Wobei die allergrößte Sünde darin bestand, die Beine übereinanderzuschlagen. Das würde unweigerlich zu Krampfadern führen, wurde sie nicht müde zu behaupten. Erst wenn auch der letzte Zuhörer – nach allerlei wortreichen Ermahnungen – ihren kritischen Blicken sitztechnisch standhielt, begann sie mit ihrem Referat, das sie jedoch auf der Stelle unterbrach, wenn sich jemand erdreistete, die unbequeme Haltung auch nur ansatzweise zu lockern, um es sich ein klein wenig bequemer zu machen.

So saßen wir denn, steif wie die Zinnsoldaten, nebeneinander auf unseren Stühlen und hatten größte Mühe, der Dozentin zu folgen, nahm doch der zunehmende Rückenschmerz unsere Aufmerksamkeit mehr und mehr in Beschlag. Als ich die Referentin einmal am Ende der Unterrichtsstunde darauf ansprach, winkte sie ab und meinte, das sei alles nur eine Frage der Gewohnheit. Wenn ich nur tapfer durchhielte, würde auch ich bald die segensreichen Wirkungen aufrechten Sitzens am eigenen Leib verspüren.

Darauf wartete ich in der Folgezeit zwar vergebens, doch meine Neugier war geweckt. Und so begann ich zu recherchieren. Im Internet, in Fachzeitschriften und Büchern sowie mithilfe eines längeren Telefonats mit einem Experten. Welche Meinung vertraten namhafte Wissenschaftler als Resultat einschlägiger Forschung zu der wohl den meisten Kindern vertrauten Ermahnung »Sitz gerade, sonst bekommst du einen krummen Rücken!«? Mit wachsendem Interesse las ich Studie um Studie und versank geradezu in den daraus gewonnenen Erkenntnissen. Deren einhellige Meinung lautete kurz gefasst: Der Mensch ist aufgrund seiner Anatomie und speziell wegen des Aufbaus seines Skelettes für stundenlanges Sitzen grundsätzlich nicht geschaffen. Schließlich hat sich dieses Skelett ja im Lauf der Evolution aus dem unserer vierbeinigen Vorfahren entwickelt, wurde also immer wieder nur angepasst und vielleicht in dem einen oder anderen Detail verbessert, aber niemals komplett neu konstruiert. Die Folge sind chronische Rückenschmerzen, unter denen speziell in den modernen Industriestaaten Millionen von Menschen leiden und die heutzutage einer der Hauptgründe längerer Berufsunfähigkeit sind.

Doch damit nicht genug. Aktuelle Forschungsergebnisse deuten sogar darauf hin, dass übermäßiges Sitzen das Leben verkürzt. Das ist zumindest das Resultat einer Metastudie – darunter versteht man die zusammenfassende Auswertung zahlreicher Einzeluntersuchungen zu einem bestimmten Thema – US-amerikanischer Wissenschaftler vom Pennington Biomedical Research Center in Louisiana, veröffentlicht im renommierten Fachblatt *British Medical Journal*. Demnach verlängert die Beschränkung der Sitz- und speziell Fernsehstunden auf weniger als zwei pro Tag die Lebenserwartung um etwa eineinhalb Jahre. Peter

Katzmarzyk, der Leiter der Studie, in der er und sein Team sich intensiv mit dem Zusammenhang zwischen den durchschnittlichen Sitzzeiten - nicht selten mehr als neun Stunden täglich - von 167 000 Erwachsenen und ihren Todesursachen beschäftigen, weist allerdings darauf hin, dass es sich bei dem Ergebnis um eine rein theoretische Abschätzung handelt, die weitgehend auf freiwilligen Angaben der Teilnehmer beruht.

Wissenschaftliche Studien: Mit Vorsicht zu genießen

Das veranlasst mich zu einer grundsätzlichen Warnung, die ich diesem Buch voranstellen möchte: Es ist es sicher kein Fehler, die Resultate wissenschaftlicher Studien mit einer gewissen Skepsis zu betrachten. Um über jeden Zweifel erhabene Ergebnisse zu liefern, gibt es schlicht zu viele Fehlerquellen. So ist es etwa möglich, dass die Probanden einer bestimmten Gruppe unbekannte Eigenschaften aufweisen, die den Angehörigen einer Kontrollgruppe fehlen. Wissenschaftlicher ausgedrückt: Korrelation ist keinesfalls gleichbedeutend mit Kausalität. Ein - zugegeben etwas konstruierter - Vergleich mag das verdeutlichen:

Nehmen wir an, ein Forscherteam würde eine Studie über den Zusammenhang zwischen Augenlasern und Lebenserwartung stellen. Dann kann man mit einiger Sicherheit davon ausgehen, dass die Wissenschaftler zu folgendem Resultat gelangen: Die Behandlung von Sehfehlern mittels Laser verlängert das Leben. Doch ist die hochmoderne Behandlungsmethode tatsächlich der Grund für den erfreulichen Effekt? Besteht da wirklich ein kausaler

Zusammenhang? Sicher nicht. Vielmehr ist es doch so: Augenlasern ist teuer. Leisten können sich das nur Menschen mit höherem Einkommen, unter denen der Anteil an Gebildeten zweifellos größer ist als unter den Angehörigen ärmerer Schichten. Und Menschen mit höherem intellektuellem Niveau achten bekanntermaßen deutlich mehr auf ihre Gesundheit und können sich zudem teurere Kliniken, Ärzte und Behandlungen leisten. Zwar lässt sich körperliches Wohlbefinden nicht kaufen, aber mit Geld lässt es sich deutlich steigern. Fazit: Zwischen Augenlasern und Lebenserwartung besteht eine klare Korrelation, aber keine Kausalität.

Auf einen vergleichbaren Effekt dürfte die lange Zeit propagierte Warnung vor zu viel Kaffee zurückzuführen sein, die heute als widerlegt gilt. Wir kommen später noch darauf zu sprechen. Denn es ist bekannt, dass nicht wenige Menschen zu ihrem Kaffee gerne eine Zigarette rauchen. Ich selbst habe als Student gern und viel Kaffee getrunken und dabei regelmäßig mindestens eine - selbst gedrehte, filterlose! - Zigarette gepafft (seit über 30 Jahren rauche ich nicht mehr). Vielleicht ist ja die angeblich gesundheitsschädigende Wirkung des Kaffees gar nicht auf das Getränk an sich, sondern auf den begleitenden Teer- und Nikotinkonsum zurückzuführen. Auch hier wieder eine Diskrepanz zwischen Korrelation und Kausalität. Die meisten gesundheitlichen Effekte haben eben mehr als einen Grund, sie sind multikausal. Was übrigens das ärztliche Handeln massiv erschwert. Denn zwei auf den ersten Blick scheinbar identische Krankheitsfälle können vollkommen unterschiedliche Ursachen haben und daher auch ganz anders auf identische Therapien ansprechen.

Eine wichtige Rolle spielt daneben aber auch reiner Zufall. Wenn ein Forscher zum Beispiel ein neues

Medikament an Akne-Patienten getestet und die Zahl der Pickel dadurch signifikant zurückgeht, ist das sicher ein ermutigendes Zeichen. Doch damit ist keinesfalls schlüssig bewiesen, dass der Effekt tatsächlich auf den enthaltenen Wirkstoff zurückzuführen ist. Würde der Forscher schlicht abwarten oder den Probanden ein bekanntermaßen unwirksames Präparat verabreichen, könnte es ja durchaus sein, dass diese nach einer gewissen Zeit im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ebenfalls »signifikant weniger« Pickel aufwiesen – allein aufgrund des Zufalls.

Ein weiterer zu berücksichtigender Effekt ist daneben auch die persönliche Interessenslage der Wissenschaftler. Denn von Kollegen und anderen interessierten Personen beachtet wird ihre Studie doch umso mehr, je spektakulärer das Ergebnis ist. Was möglicherweise ja die höchst erwünschte Folge hat, dass Forschungsgelder künftig üppiger fließen. Ganz besonders gilt das, wenn der Auftraggeber der Studie von vornherein ein starkes Interesse an einem bestimmten Resultat hat – etwa weil er es zu Werbezwecken einsetzen will. Wenn beispielsweise die Milchindustrie eine Untersuchung zu den gesundheitlichen Auswirkungen des Buttermilchkonsums auf den Glanz der Haare pubertierender Mädchen in Auftrag gibt, erwartet sie natürlich, dass ein solcher – positiver – Effekt nachgewiesen wird. Und wenn es um die Wirksamkeit von Medikamenten bei irgendwelchen Krankheiten geht, ist es eben oft die Pharmaindustrie, die ein derartiges Forschungsprojekt finanziert. Auch dass auffällig viele Studien zur angeblich segensreichen Wirkung von Rotwein aus Südafrika, Kalifornien, Italien und Frankreich stammen, ist sicher kein Zufall. Doch zum Thema Alkohol später mehr. Die New Yorker Ernährungsexpertin Marion Nestle hat den Zusammenhang zwischen Studienergebnis und

Auftraggeber in einer Stichprobe von 168 industrienahen Untersuchungen demonstriert: Von denen gelangten nicht weniger als 156 – das sind sage und schreibe 93 Prozent – zu einem Fazit, das ganz im Sinne des Sponsors war.

Schließlich noch ein entscheidendes Faktum, das die Aussagekraft wissenschaftlicher Forschungsergebnisse erheblich schmälern kann: die mangelnde Ehrlichkeit der Teilnehmer. Das gilt umso mehr, je persönlicher und intimer die Fragen sind, die sie beantworten sollen. Hand aufs Herz: Wären Sie rückhaltlos ehrlich, wenn Sie im Rahmen einer Befragung präzise Angaben zu Ihrem Alkoholkonsum oder gar Ihren sexuellen Vorlieben, Abneigungen und Praktiken machen sollten? Auch wenn solche Umfragen selbstverständlich anonym sind, wird wohl kaum einer der Probanden offen zugeben, etwa von Sex mit kleinen Kindern oder Tieren zu träumen, und das auch dann, wenn es beim Träumen bleibt. Dazu der Evolutionsbiologe Bernhard Fink von der Universität Göttingen: »Der Mensch ist ein geborener Lügner. Und am meisten lügt er, wenn es um Lust und Liebe geht.«

Sind also die Resultate der meisten wissenschaftlichen Studien Nonsens? Nein, das ganz gewiss nicht. Aber oft sind sie eben nur ein Glied in einer Erkenntniskette, die erst, wenn alle Glieder miteinander verknüpft sind, möglicherweise bahnbrechende Resultate liefert. So war es etwa bei Aids, bei dem zahlreiche, für sich genommen bescheidene Forschungsergebnisse nach und nach wie die Steine eines Mosaiks ein Gesamtbild lieferten, aus dem sich schließlich konkrete Handlungsoptionen – in diesem Fall die Entwicklung hochwirksamer Medikamente – ergaben.

So viel zu Aussagekraft und Zuverlässigkeit wissenschaftlicher Studien. Weil deren Ergebnisse im Einzelfall durchaus zweifelhaft sein können, scheinen mir

Metaanalysen, die auf der Auswertung zahlreicher Einzeluntersuchungen beruhen, noch die verlässlichsten Schlussfolgerungen zuzulassen. Aber auch viele andere Studien liefern zweifellos wichtige Erkenntnisse. Wenn ich also im weiteren Verlauf dieses Buches eine große Anzahl derartiger Untersuchungen zitiere – deren Erscheinungsjahr, Titel und Autoren Sie im nach Themen gegliederten Literaturverzeichnis finden –, sind das durchaus ernst zu nehmende Belege für die jeweiligen Thesen. Ich habe mich nach Kräften bemüht, nur solche zu berücksichtigen, die ich für seriös und glaubwürdig halte, aber garantieren kann ich natürlich für nichts.

Doch zurück zum aufrechten Sitzen, zu dem ich im Internet weit mehr wissenschaftliche Untersuchungen gefunden habe, als ich erwartet hatte. Bei deren aufmerksamem Studieren konnte ich – ich gebe zu, nicht ohne ein gewisses Triumphgefühl besagter Referentin gegenüber – feststellen, dass die negativen Auswirkungen die positiven bei Weitem übertrafen. Vorteilhaftes hatte nur eine einzige Studie aus den USA zu vermelden: Demnach führt eine aufrechte Sitzhaltung zu deutlich besseren Ergebnissen bei Prüfungen aller Art. Zu diesem Ergebnis kam jedenfalls im Jahr 2018 das Forscherteam um Erik Peper von der San Francisco University. Dabei mussten 125 Studenten eine komplizierte Rechenaufgabe lösen, wobei die Hälfte der Probanden stramm aufrecht sitzen sollte, während die anderen sich nach Belieben auf ihrem Stuhl herumlümmeln durften. Als man die Teilnehmer anschließend befragte, stellte sich heraus, dass diejenigen der ersten Gruppe die Aufgaben als deutlich einfacher empfunden hatten. Dementsprechend waren auch ihre Ergebnisse klar besser. Ganz besonders profitierten von der geraden Sitzposition Studenten, die

schon vorher über ihre schwachen Rechenfähigkeiten geklagt und zugegeben hatten, vor Prüfungen regelmäßig Angst zu haben.

Warum aufrechtes Sitzen diesen Effekt hat, darüber können die Forscher nur Vermutungen anstellen. Es scheint so zu sein, dass eine gebeugte Körperhaltung unbewusst an unserem Selbstbewusstsein nagt, was sich wiederum negativ auf unsere Aufmerksamkeit auswirkt. Für diese Theorie, wonach die Sitzposition einen unmittelbaren Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit hat, sprechen unter anderem buddhistische Mönche. Haben Sie schon einmal einen gesehen, der bei seinen Meditationsübungen lässig herumlümmelt? Ich nicht. Nein, es hat schon seinen Grund, dass die Männer in ihren orangefarbenen Kutten entschieden Wert darauf legen, diese Übungen im Lotussitz mit durchgedrückter Wirbelsäule zu absolvieren.

Außerdem signalisiert eine gekrümmte Sitzposition nach Ansicht der Forscher von vornherein eine körperliche und geistige Defensivhaltung. Demnach machen sich Betroffene gleichsam kleiner, als sie tatsächlich sind, und trauen sich entsprechend weniger zu – was die denkbar schlechteste Voraussetzung für ein erfolgreiches Abschneiden ist. Nicht ohne Grund lernt jeder, der ein Seminar über erfolgreiche Verhandlungsführung besucht, zuallererst, wie wichtig es ist, dem Gegenüber aufrecht und »auf Augenhöhe« zu begegnen. Nur so strahlt man Kompetenz und Überzeugung aus. Möglicherweise spielen neben diesen psychologischen Faktoren aber auch körperliche eine Rolle. Es ist durchaus denkbar, dass die »Buckelhaltung« Atem und Kreislauf beeinträchtigt und auf diese Weise die Sauerstoffversorgung des Gehirns beeinträchtigt.

Fazit meiner Studien: Falls Sie zu den Menschen gehören, die sich vor einem Examen, einem Referat oder einer wichtigen Besprechung jedes Mal Sorgen machen, setzen Sie sich dabei betont aufrecht hin. So strahlen Sie nicht nur Selbstsicherheit und Zuversicht aus, sondern verschaffen Ihrem Gehirn auch eine höchst willkommene Extradusche energiespendenden Sauerstoffs.

Halten den Geist fit: Bewegungspausen

Das ist allerdings auch der einzige positive Effekt geraden Sitzens, auf den ich bei meinen Recherchen gestoßen bin. Ansonsten hat die starre Position offenbar nur Nachteile. Und das umso mehr, je länger sie eingehalten wird. Grundsätzlich ist es demnach für die Wirbelsäule mit den zwischen den knöchernen Anteilen gelegenen dämpfenden Bandscheiben am günstigsten, wenn langes Sitzen, etwa vor einem Bildschirm, regelmäßig durch Geh- oder – noch wesentlich besser – kurze Gymnastikpausen unterbrochen wird. Ja selbst wenn man zwischendurch nur immer wieder einmal aufsteht, hat das schon verblüffende Effekte, und zwar nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Dazu eine bemerkenswerte Untersuchung, die der Experimentalpsychologe David Rosenbaum und Kollegen von der Universität Tel Aviv im Jahr 2017 durchführten. Sie maßen, in welcher Geschwindigkeit und wie korrekt Probanden den sogenannten Stroop-Test absolvierten. Dabei geht es darum, die Farben gedruckter Farbbezeichnungen so schnell wie möglich zu benennen. Das klingt einfach, ist es aber keinesfalls, wenn beides nicht übereinstimmt, wenn also beispielsweise das Wort »ROT« grün oder das Wort

»GELB« blau geschrieben ist. Falls Sie das nicht glauben, probieren Sie es doch einmal aus. Im Internet finden Sie Übungstafeln zuhauf. Dabei stellte sich heraus, dass von mehreren Probandengruppen diejenigen, die kurz vor der Aufgabe aufgestanden waren, deutlich besser abschnitten als ihre sitzen gebliebenen Kollegen. Es ist offensichtlich so, dass der bloße Akt des Aufstehens kognitive und neuronale »Ressourcen« mobilisiert, die sonst ungenutzt bleiben. Noch mehr gilt das, wenn man sich nicht nur erhebt, sondern ein wenig umhergeht. Dass dadurch der sonst bei längerem Sitzen unvermeidliche Abfall der Gehirndurchblutung wirkungsvoll gestoppt wird, belegen mehrere Studien – unter anderem eine der Professorin Sophie Carter und ihres Teams von der Universität Liverpool aus dem Jahr 2018 – überaus eindrucksvoll. Im Kapitel über die positiven Auswirkungen reichlicher Bewegung (»Gesund durch Bewegung?«) werde ich näher auf diese Effekte eingehen.

Doch wo Aufstehen oder Herumgehen – aus welchen Gründen auch immer – angeblich nicht möglich ist, sollten sich die Betroffenen unbedingt das sogenannte dynamische Sitzen angewöhnen. Damit ist schlicht gemeint, die Position immer wieder mal zu wechseln. Denn – darin sind sich die diversen Studien weitgehend einig – weder krummes noch aufrechtes Sitzen ist auf Dauer empfehlenswert. Bei allen für längere Zeit beibehaltenen Positionen produzieren die malträtierten Zellen speziell der Wirbelgelenke und Bandscheiben nämlich Entzündungsbotenstoffe, die das Schmerzzentrum im Gehirn aktivieren. Angehörige der Naturvölker machen uns vor, wie es richtig ist: Sie hocken auf allen möglichen Unterlagen und Schemeln, kauern, ziehen die Beine unter den Körper und strecken sie gleich darauf wieder weit von sich. Sie stützen sich mit beiden Händen nach hinten ab oder verschränken die Arme vor der

Brust. Das Ergebnis: Rückenschmerzen sind bei ihnen praktisch kein Thema.

Am besten gelingt das, wenn der Stuhl, auf dem Sie sitzen, über ergonomische Merkmale verfügt, die derartige Positionswechsel unterstützen. Dazu müssen sich die Neigung der Rückenlehne und der Sitzfläche so aufeinander abstimmen lassen, dass sie sich Ihren Bewegungen flexibel und dynamisch anpassen. Als besonders schonend erwies sich in einer Untersuchung US-amerikanischer Wissenschaftler aus dem Jahr 2006, bei der sie den Druck auf die Bandscheiben in verschiedenen Sitzpositionen maßen, das Sich-nach-hinten-Legen. Da dabei die Lehne einen Großteil des Körpergewichts trägt, ist das eigentlich auch kein Wunder.

Fazit meiner Studien: Falls Sie immer wieder längere Zeit im Sitzen – meist vor einem Computer, aber vielleicht ja auch vor dem Fernseher – verbringen, gewöhnen Sie sich an, von Zeit zu Zeit aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen. Lassen Sie dabei Kopf und Schultern in beide Richtungen kreisen und schütteln Sie ein paarmal Ihre Arme und Beine aus. Beim Sitzen selbst verändern Sie spätestens alle 15 Minuten die Körperhaltung, um die Rückenmuskulatur zu aktivieren und Verkürzungen zu vermeiden. Dabei ist es durchaus empfehlenswert, dass Sie nicht nur Ihr Gewicht regelmäßig von einer Pobacke auf die andere verlagern, sondern sich auch immer mal wieder ausgiebig reckeln und strecken. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

Ein Bein über das andere – bekommt man davon Krampfadern?

Und was ist mit dem Beine-Übereinanderschlagen? Ist das tatsächlich so schädlich? Nun, dazu gibt es eine ganze Reihe von Untersuchungen, die letztendlich alle zu dem Schluss kommen, dass diese Sitzhaltung schon allein deswegen unbedenklich ist, weil sie auf Dauer alles andere als bequem ist und deshalb nicht allzu lange beibehalten wird. Zwar wäre es theoretisch möglich, dass sehr langes Beine-Übereinanderschlagen Nerven abklemmt und dadurch Lähmungserscheinungen auslöst. Schlimmstenfalls könnte das sogar zur Lähmung eines Nervs namens Nervus peroneus führen, infolge derer es nicht mehr möglich wäre, Fuß und Zehen anzuheben. Doch bevor es so weit ist, breitet sich über das Bein ein zunehmendes Kribbeln aus, das ziemlich rasch so unangenehm wird, dass der Betreffende automatisch eine andere Sitzhaltung einnimmt.

Auch in puncto Krampfadern kann Entwarnung gegeben werden. Keine einzige Studie bringt deren Entstehung ursächlich mit dem Beine-Übereinanderschlagen in Verbindung. Vielmehr sind daran die Gene schuld. Krampfadern entstehen, wenn die ventilähnlichen Klappen in den Venen, die dafür sorgen, dass das sauerstoffarme Blut stets Richtung Herz fließt, defekt sind. Dann lässt das gestaute Blut die Gefäße anschwellen, bis sie als Geflecht dicker blauer Stränge auf der Beinhaut sichtbar werden. Doch die meisten Venen liegen viel zu tief, um vom Druck des oben liegenden Beins abgequetscht zu werden.

Es gibt sogar eine Studie der Erasmus-Universität in Rotterdam, die dem Beine-Übereinanderschlagen eine positive Wirkung attestiert, und zwar deshalb, weil dabei ein bestimmter Hüftmuskel (Musculus piriformis) gedehnt wird. Und das erhöht nach Auffassung der Autoren messbar die Stabilität der Beckengelenke.

Fazit meiner Studien: Ob das Übereinanderschlagen der Beine tatsächlich einen positiven Effekt hat, mag dahingestellt sein. Fest steht jedenfalls, dass es nicht schadet. Wenn Ihnen also danach ist, tun Sie's getrost. Lähmungen müssen Sie dadurch ebenso wenig befürchten wie Krampfadern.

So weit zu meinen Recherchen in puncto »dynamisches Sitzen« und »Beine übereinanderschlagen«. Für mich hatten sie gleich zwei entscheidende Auswirkungen: Zum einen halte ich mich seither an die – im Grunde einfach zu befolgenden – Empfehlungen, und das mit bemerkenswert positiven Effekten auf meine früher oft so quälenden Kreuzschmerzen. Zum anderen war mein Forscherinstinkt geweckt. Wenn es zu etwas scheinbar so Banalem wie dem Verhalten auf einem Stuhl schon so viel Interessantes und zum Teil auch Überraschendes zu entdecken gab, wie musste das dann erst bei all den anderen gesundheitlich relevanten Themen sein? Wenn ich gängigen Empfehlungen wie »Sport hilft beim Abnehmen«, »Häufiges Saunieren ist gesund«, »Gehirnjogging erhält die geistige Fitness« oder »Täglich ein Glas Rotwein schützt vor Herzinfarkt« auf den Grund gehen und die einschlägigen Untersuchungen und Analysen studieren würde – was würde ich dann erst an Bemerkenswertem und Erstaunlichem zutage fördern?

Und so machte ich mich mit gespannter Vorfreude ans Werk. Ich las Hunderte und Aberhunderte von wissenschaftlichen Untersuchungen, führte ungezählte Telefonate mit Experten, stand mit zahlreichen Wissenschaftlern in E-Mail-Kontakt und schrieb gewissenhaft auf, was ich dabei so alles in Erfahrung brachte. Das Ergebnis dieser umfangreichen Recherche – allen, die mir

dabei geholfen haben, sei von Herzen Dank - halten Sie gerade in Händen.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen möglichst viele erhellende Aha-Momente. Und natürlich eine Menge neuer Erkenntnisse, deren Beachtung Ihnen persönlich Nutzen bringt. Erkenntnisse, die Ihnen helfen, in Zukunft gesundheitliche Risiken zu vermeiden, und Sie veranlassen, sich künftig öfter so zu verhalten, wie es Ihrem Wohlbefinden zuträglich ist. Die 25 wichtigsten Empfehlungen habe ich am Ende des Buches noch einmal kurz zusammengefasst.

Und noch etwas: Wenn in diesem Buch etwa von Ärzten, Patienten oder Kollegen - aber auch von Ihnen, liebe Leser - die Rede ist, sind natürlich immer auch die weiblichen Pendants, also Ärztinnen, Patientinnen, Kolleginnen und nicht zuletzt Leserinnen, gemeint. Ich finde es nur umständlich und zudem ziemlich albern, jedes Mal beide Geschlechter erwähnen zu müssen. Wenn man sagt, Deutschland habe rund 83 Millionen Einwohner, weiß doch jeder, dass damit auch der weibliche Teil der Bevölkerung gemeint ist. Sonst müsste man ja sagen, es seien 41 $\frac{1}{2}$ Millionen Einwohner und 41 $\frac{1}{2}$ Millionen Einwohnerinnen.

Ich hoffe, Sie sind mit mir einer Meinung.

Duschen, saunieren, Zähne putzen - wann, wie und wie oft?

Jeden Tag duschen – ist das gesund?

Eine Geburtstagsfeier vor etwa einem Jahr. Vergnügte Gäste, die sich in froher Runde miteinander unterhalten. Irgendwann dreht sich das Gespräch um morgendliche Routinen. Ein guter Bekannter, Berufsschullehrer seines Zeichens, erzählt, bei ihm laufe die erste Stunde des Tages sommers wie winters, an Arbeits- ebenso wie an Feiertagen, immer gleich ab. Mit dem einzigen Unterschied, dass diese erste Stunde an Werktagen um 5.50 Uhr, an arbeitsfreien dagegen erst gegen 7.30 Uhr beginne: aufstehen, eine Tasse Kaffee trinken, zur Toilette gehen, ausgiebig duschen, anziehen, frühstücken, dabei eine zweite Tasse Kaffee trinken und Zeitung lesen, anschließend Zähne putzen und dann, je nach Tag, Abmarsch zur Schule oder irgendeine Freizeitbeschäftigung.

»Was? Du duschst jeden Tag?«, fragt eine alleinerziehende Mutter. »Dazu hätte ich beim besten Willen keine Zeit. Und auch, ehrlich gesagt, keine Lust. Ist das denn überhaupt gesund? Nötig doch sicher nicht. Schließlich arbeiten wir ja nicht im Bergwerk.«

»Nach meiner Meinung ist so häufiges Duschen nicht nur unnötig«, schaltet sich ein weiterer Gast ein. »Ich bin sogar fest davon überzeugt, dass das der Haut und den Haaren alles andere als guttut.«

Er hat noch nicht ausgesprochen, da prallen schon die konträren Meinungen aufeinander. Und bald ist eine lebhaftere Diskussion im Gange – die noch an Schwung zulegt, als es nicht mehr nur um das Duschen an sich, sondern um die Vor- und Nachteile des Sicheiskalt-Abbrausens geht. Von da ist es nur ein kleiner Schritt zum regelmäßigen Saunieren. Gänsehaut-Kälte oder schweißtreibende Hitze: Was davon ist der Gesundheit förderlich? Oder kann man sich damit vielleicht sogar schaden? Hört man nicht immer wieder, dass jemand unter der eisigen Dusche oder in der heißen Sauna zusammengebrochen ist? Und während unterschiedliche reichlich skurrile Argumente aufeinander prallen, während leidenschaftlich diskutiert und dabei mit Verve versucht wird, andere von der eigenen Auffassung zu überzeugen, nehme ich mir vor, der Sache einmal aus wissenschaftlicher Sicht auf den Grund zu gehen.

Tatsächlich gibt es zu beiden Themen – kaltem Duschen sowie Saunieren – zahlreiche Veröffentlichungen und wissenschaftliche Studien, die ich im Folgenden näher beleuchten möchte. Beginnen wir mit dem Duschen als solchem. Fragt man Hautärzte, so rät die Mehrheit davon ab, sich das täglich anzutun. Vor allem, wenn man dabei auch noch Seife oder Duschgel verwende, argumentieren sie, schwemme man wertvolles Fett aus der Haut und zerstöre deren natürlichen Säureschutzmantel. Die Folge sähen die Mediziner jeden Tag in ihrer Praxis: trockene, gerötete, nicht selten sogar juckende Hautpartien ohne jeden natürlichen Glanz.

Unterstützt wird diese Auffassung von zwei wissenschaftlichen Untersuchungen. Sowohl die Dermatologin Elaine Larson von der New Yorker Columbia School of Nursing als auch ihr Kollege C. Brandon Mitchell von der George Washington University in Washington D. C. warnen vor zu häufigem Duschen und halten zweimal pro Woche für vollkommen ausreichend. Laut Mitchell macht übermäßige Wasseranwendung die Haut auf Dauer spröde und erzeugt Minirisse, durch die krank machende Keime eindringen können. Dieses Risiko steigt mit dem Lebensalter, da die Haut im Lauf der Jahre – ein ganz natürlicher Prozess – zunehmend dünner wird. Besonders, wenn der oder die Duschende die Haut im Bestreben, sie möglichst gründlich zu reinigen, auch noch kräftig abrubbelt, tut er oder sie sich alles andere als einen Gefallen.

Der Vollständigkeit halber sei allerdings erwähnt, dass es auch einige wenige Dermatologen gibt, die im häufigen Duschen kein besonderes Risiko sehen. Sofern dabei nicht jedes Mal Seife, sondern nichts als sauberes Wasser verwendet werde. Aber auch sie stimmen ausnahmslos der These zu, dass es im Sinne einer guten Körperhygiene durchaus genügt, sich zwei- bis dreimal pro Woche abzubrausen.

Fazit meiner Studien: Für die Haut ist es vollkommen ausreichend und wahrscheinlich sogar gesünder, wenn man nur zwei- bis dreimal pro Woche duscht. Dabei sollte man eine pH-neutrale Seife verwenden, die den Säureschutzmantel der Haut nicht angreift. Das Wasser sollte nicht zu heiß sein: 35 Grad Celsius reichen vollkommen aus. Und weder beim eigentlichen Duschen noch beim anschließenden Abtrocknen mit einem Handtuch

sollte man sich allzu kräftig rubbeln. Sehr empfehlenswert ist dagegen, der Haut nach dem Duschen mit einer geeigneten Creme die verloren gegangene Feuchtigkeit zurückzugeben.

Und noch etwas: Denken Sie an die Umwelt und duschen Sie nicht länger als nötig. Schon nach vier Minuten haben Sie etwa 40 Liter Wasser verbraucht. Dazu 1,5 Kilowatt Strom – das ist so viel, wie ein Kühlschrank in fünf Tagen benötigt.

Kaltes Wasser – bringt's das?

Was mich persönlich betrifft, so halte ich mich seither weitgehend an diese Empfehlungen und dusche durchschnittlich nur jeden dritten Morgen. Lediglich wenn ich einmal bei besonders intensiver körperlicher, vor allem sportlicher Betätigung heftig geschwitzt habe, gönne ich mir eine zusätzliche Ladung Wasser. Wobei ich mir seit meiner Jugendzeit angewöhnt habe, den Hebel an der Armatur zum Schluss bis zum Anschlag nach rechts zu drehen und mich etwa eine halbe Minute lang eiskalt abzubrausen.

Als ich das in der Geburtstagsrunde erzähle, stoße ich damit sofort eine neue Diskussion an, bei der bald ebenso heftig debattiert wird wie bei der Frage der Duschhäufigkeit. Ich berichte, dass ich in den letzten Jahrzehnten im Gegensatz zu vielen Freunden und Bekannten nur höchst selten erkältet gewesen sei. Und wenn das doch einmal – in der Regel mit nur leichten Symptomen – vorgekommen sei, hätte ich mich rasch wieder erholt. Wofür ich nicht zuletzt das regelmäßige Kalt-Duschen verantwortlich mache. Mit diesem Statement löse ich bei einigen Gästen wohlwollende

Zustimmung, bei anderen jedoch strikte Ablehnung aus. Ich könne doch überhaupt nicht sagen, ob ich ohne meine Kalt-Duscherei nicht ebenso selten einen grippalen Infekt erlebt hätte. Ein Einwand, gegen den ich schwerlich etwas vorbringen kann. So muss ich kleinlaut eingestehen, dass ich mir bisher nie die Mühe gemacht habe zu überprüfen, ob meine Überzeugung, kaltes Duschen härte ab und sei daher gesund, einer wissenschaftlichen Überprüfung standhält.

Das tue ich dann sehr ausführlich gleich am folgenden Tag und fühle mich bestätigt, als ich bei meinen Recherchen auf die Studie eines Forscherteams des Academic Medical Centers in Amsterdam aus dem Jahr 2016 unter der Leitung von Geert A. Buijze stoße. Die Wissenschaftler haben 3000 Freiwillige in vier Gruppen eingeteilt, die allesamt 30 Tage lang jeden Morgen duschen mussten. Doch während die Teilnehmer der ersten Gruppe den Wasserhahn einfach abdrehen durften, wenn sie genug hatten, mussten diejenigen der anderen drei Gruppen ihn zum Schluss bis zum Anschlag auf kalt drehen, und zwar je nach Gruppe 30, 60 oder gar 90 Sekunden lang. Am Ende des Monats bekam jeder Proband einen Online-Fragebogen zugesandt, in dem er Angaben über die individuell empfundene Lebensqualität während der letzten 30 Tage sowie über etwaige krankheitsbedingte Fehlzeiten bei der Arbeit machen musste.

Dabei stellte sich heraus, dass die Versuchspersonen der Kaltwasser-Anwender – in allen drei Gruppen! – knapp 30 Prozent weniger Fehlzeiten hatten als ihre warm duschenden Kollegen, wobei der Ausdruck »Warmduscher« hier natürlich in seiner ursprünglichen Bedeutung gemeint ist. Auf nähere Befragung gaben einige Kaltduscher zwar zu, im Beobachtungszeitraum ebenfalls krank gewesen zu sein,

jedoch mit so milden Symptomen, dass sie ihren Beruf problemlos weiter ausüben konnten.

Wie lässt sich dieser Effekt erklären? Professor Buijze führt ihn darauf zurück, dass kaltes Duschen die Muskeln im Bestreben, die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten, unwillkürlich zittern lässt. Das löst eine Stressreaktion aus, in deren Verlauf diverse Hormone ausgeschüttet werden – was wiederum das Immunsystem aktiviert, das seinerseits spezielle Abwehrstoffe produziert, um damit eingedrungene Krankheitserreger zu bekämpfen. Und das führt letztlich dazu, dass etwaige Infekte weniger schwer verlaufen und schneller wieder abklingen. Außerdem aktiviert die Kälte sogenannte braune Fettzellen, die in der Lage sind, mittels Oxidation von Fettsäuren Wärme zu produzieren. Möglich ist aber auch, dass daneben der berühmte Placeboeffekt eine nicht unwesentliche Rolle spielt. Das heißt: Wenn ich fest davon überzeugt bin, dass mich kaltes Duschen widerstandsfähiger gegen Erkältungen macht, dann wird es das auch tun. Das hat nur sehr bedingt mit Einbildung zu tun. Vielmehr ist in der medizinischen Forschung längst anerkannt, dass der Placeboeffekt auf komplexen neuropsychologischen Mechanismen beruht, die im Einzelnen allerdings noch nicht restlos verstanden sind.

Ich möchte hier jedoch nicht verschweigen, dass die niederländische Untersuchung von anderen Forschern als mit zahlreichen Mängeln behaftet kritisiert worden ist. So wurde etwa beanstandet, dass 30 Tage viel zu kurz seien, um eine verlässliche Aussage über die Wirkung kalten Duschens zuzulassen. Außerdem sage die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage nur sehr bedingt etwas über Art und Schwere der zugrunde liegenden Krankheit aus. Doch die meisten Kritiker räumen ein, dass kaltes Duschen in Maßen gesunden Menschen sicher nicht schaden kann.

Wie dem auch sei, ich selbst kann nur bestätigen, dass ich mich nach dem morgendlichen Kalt-Abbrausen – das mir im Winter durchaus nicht immer leichtfällt und bei dem ich manchmal sogar den berühmten inneren Schweinehund überwinden muss – jedes Mal überaus wohl- und fit fühle. Aufgrund meiner jahrzehntelangen Erfahrung bin ich fest davon überzeugt, dass die Kaltwasser-Anwendung einen abhärtenden Effekt hat, der maßgeblich dazu beiträgt, grippale Infekte erst gar nicht zum Ausbruch kommen zu lassen oder sie zumindest in engen Grenzen zu halten.

Fazit meiner Studien: Wenn Sie die kalte Jahreszeit gesund überstehen wollen, drehen Sie am Ende des morgendlichen Duschvorgangs den Hebel bis zum Anschlag auf kalt. Führen Sie dabei den Duschkopf erst ein paarmal um Ihre Unterschenkel herum und dann langsam nach oben. Lassen Sie auch Ihre Brust und – zugegeben am unangenehmsten – den Rücken nicht aus und halten Sie mindestens eine halbe Minute lang durch. Ich verspreche Ihnen: Sie werden sich danach ausgesprochen wohlfühlen. Ihre Haut wird prickeln, Ihnen wird angenehm warm werden, und wenn andere husten, niesen und sich schnäuzen, werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit gesund bleiben.

Leben Finnen gesünder?

Womit ich noch einmal auf die lebhafte und zum Teil sogar hitzige Unterhaltung während besagter Geburtstagsfeier zurückkommen möchte. Denn wie bereits erwähnt, drehte sich das Gespräch nach dem Warm- und Kalt-Duschen eine ganze Weile um die gesundheitlichen Effekte der Sauna.