Am Herd

BRANDHEISS UND HÖCHST PERSÖNLICH

Wir haben zu Silvester Covid-Tests gemacht. Zack, war einer positiv. Symptome bekam mein Mann erst im Lauf der Nacht. Glück gehabt?

VON BETTINA STEINER

Nein, ich habe keine große Party ausgerichtet. Ich richte nie große Partys aus. Es war nur eine Minirunde, wir wollten ein bisschen lachen und ein wenig schimpfen, viel diskutieren und uns etwas wünschen, gut essen und nach Mitternacht bald schlafen gehen.

Eine Freundin hatte Covid-Tests mitgebracht. Aus Gründen. Wir haben uns alle brav das Staberl in den Mund gesteckt oder in die Nase oder beides, haben umgerührt und getropft und haben dann dem Ergebnis keine große Beachtung geschenkt, wird schon passen, keiner schnupfte, keiner hustete, keinem kratzte der Hals, und wirklich hätten wir den Strich fast übersehen, so schmal war er, eine dezente rote Linie.

Ja, blöd. Um Mitternacht ging ich mit Maske ins Zimmer meines Mannes und stieß mit ihm an. Da fühlte er sich schon heiß an.

Nur schnell vergessen. Tests und Masken sind fast aus unserem Alltag verschwunden. Sie sind teuer geworden und rar, 15 Euro hat die Freundin für eine Fünferpackung bezahlt. Sie ist eine von denen, die sich besser nicht anstecken sollten. Für jene, die sich besser nicht anstecken sollten, wird im Moment nicht viel getan. Eigentlich nichts. Sich impfen zu lassen wurde einem diesen Herbst und Winter regelrecht schwer gemacht. Paxlovid war zwischendurch kaum erhältlich. Und in den Kindergärten und Schulen stehen nach wie vor keine Luftfilteranlagen. Mir ist das unbegreiflich. Ist es möglich, dass Politiker so viel Angst vor Coronaleugnern haben, dass sie lieber gar nichts tun? Was kann man gegen bessere Luft im Klassenzimmer haben? Sind wir so versessen darauf, diese Pandemie zu vergessen, dass ein Gerät, das uns daran erinnern könnte, dass es diese Krankheit aber noch gibt, zu viel ist? Das ist übrigens die freundliche Erklärung. Die unfreundliche: Die Gesundheit der Kinder ist uns das nicht wert.

Ich habe vor den Weihnachtsferien mit einem Kollegen gesprochen, dessen Tochter wochenlang hustete und fieberte und schwach war. Ich habe ihn gefragt, die wievielte Infektion es denn gewesen sei, und er antwortete: „Ich weiß nicht genau, vermutlich die vierte."

Husten aus dem Nebenzimmer. Bei uns ist jedenfalls alles gut ausgegangen, ich höre meinen Mann zwar gerade aus dem Arbeitszimmer husten, aber nachdem er vier Tage im Bett verbracht hat, sitzt er wieder an seinem Schreibtisch und denkt sich Gedichte aus. Ich habe mich nicht angesteckt und sonst auch niemand. Ich bin meiner Freundin dankbar, dass sie an die Tests gedacht hat und es ihr nicht unangenehm war, uns zum Testen aufzufordern. So etwas ist auch immer ein Zeichen von Vertrauen.

bettina.eibel-steiner@diepresse.com diepresse.com/amherd

REISETHEK
Eine Marke der COLUMBUS Gruppe

MotoGP JEREZ
Highspeed & Hochgenuss

REISETERMIN: 25.04. – 29.04.24
4 Tage im DZ ab € 4.190 p.P. / EZ ab € 5.490
Europäische Reiseversicherung € 306 p.P. im DZ / € 376 im EZ

Was bedeutet es eigentlich, gesund zu sein?

Krieg, Klimawandel, Teuerung: Die Welt wirkt kompliziert und negativ. Das hat Einfluss auf unser **Wohlbefinden.** Wie es dennoch gelingen kann, gesund zu werden – und zu bleiben.

VON HELLIN JANKOWSKI

Hannes Vater ist auf seine Gesundheit bedacht – und die seiner Familie. Mit fast religiöser Ernsthaftigkeit versucht er, diese zu organisieren, damit ja nichts getan wird, was dem körperlichen oder geistigen Zustand schadet. Penibel zählt er jede Flocke, die in sein Müsli fallen darf. Auf Abstand dagegen hält er weißes Mehl, Fleisch und Zucker. Doch das angestrebte Wohlergehen bleibt trotz aller Bemühungen aus.

GESUNDHEIT

Hannes und Michael fliehen vor dem strengen Vater. Sie wollen ihre Ernährung nicht immer neu vor ihm rechtfertigen, sondern essen und tun, was ihnen gefällt. Und doch holt sie eine tragische Diagnose wieder zurück nach Hause: Der mürrische Prediger des gesunden Lebenswandels muss einsehen, dass er sterben wird.

Dafür sorgt Ursula Fricker. Die Autorin hat den Vater für ihr Buch „Gesund genug" erschaffen – und mit ihm eine Frage in den Raum gestellt: Was bedeutet es eigentlich, gesund zu sein?

Nur kein Schmerz. „Gesundheit ist ein Riesenbegriff", sagt die Wirtschaftspsychologin und Psychotherapeutin Claudia Schwinghammer. Gesundheit sei ein Zustand des vollkommenen psychischen, physischen und seelischen Wohlbefindens bei Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen, heißt es in der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO). „Sie ist eine Ressource, die man pflegen muss", meint wiederum der Soziologe Benjamin Marent, hänge sie doch nicht nur von den Genen, sondern vor allem von der Gestaltung unserer sozialen und ökologischen Umwelt ab. Allerdings: „Solang wir keinen Schmerz empfinden und unseren Alltag absolvieren können, machen wir uns wenig Gedanken über unseren eigentlichen Zustand."

Ausgenommen natürlich, ein neues Jahr beginnt. Da wird reflektiert. Kurzzeitig die Motivation zur Veränderung ausgepackt, doch auf den ersten Muskelkater folgt oft kein zweiter, sondern die mentale Müdigkeit. Das Verkriechen in den eigenen vier Wänden und in sich selbst. Ein Buch ist doch besser als der Beginn eines Yogakurses. Die anderen, so das dem Zustand anhaftende Motto, sind ohnehin besser als das Ich. Sie sind gesund, sie machen Karriere, sie haben Familie – ich dagegen bin schwach, allein und anders. Und die Welt steht sowieso nicht mehr lang.

„Die Menschen glauben, gesund zu sein, das bedeutet, dass sie immer funktionieren müssen und dabei keinerlei Rückschläge erleiden dürfen", sagt Psychotherapeutin Schwinghammer. Obgleich sich in den analogen wie digitalen Buchhandlungen mittlerweile millionenfach Gesundheitsratgeber finden, via Instagram und TikTok Wohlfühlhacks geteilt und Podcasts zum Thema produziert werden, sei die zentrale Botschaft immer noch nicht angekommen. Im Gegenteil: „Die kollektive Gesundheit hat sich in Österreich seit dem Ausbruch der Pandemie deutlich verschlechtert."

> Es braucht Programme, die ein toxisches Betriebsklima, Mobbing und Überforderung verhindern.

Vor allem bei Kindern und Jugendlichen treten verstärkt Ess- und Anpassungsstörungen auf: „Sie sind verunsichert, haben einen erhöhten Perfektionsdrang und fallen in tiefere Löcher, wenn sie ihm nicht gerecht werden", skizziert die Leiterin der „Mental Health Wien"-Praxis. Entgegen so manch farbenfroher Illustration in den sozialen Medien seien Pandemie, Kriegsausbrüche, klimatische Veränderungen und die Teuerung auch an Erwachsenen nicht spurlos vorübergegangen: „81 Prozent geben an, in den vergangenen zwei Jahren zumindest einmal mit ihrer mentalen Gesundheit gekämpft zu haben, rund 34 Prozent leiden aktuell an Burn-out-Symptomen", sagt Schwinghammer.

Toxische, mentale Enge. Ähnlich lauten die Ergebnisse des „Allianz-Gesundheitsbarometers" für das Jahr 2023. Demnach sank die allgemeine Lebenszufriedenheit von 54 auf 48 Prozent. Drei Viertel der Österreicher sehen sich von mentalen Belastungen betroffen, in der Generation der 14- bis 29-Jährigen sind es gar 88 Prozent. Besonders oft genannt werden dabei Energiemangel, Antriebs- und Lustlosigkeit sowie Zukunftssorgen.

Die Zahl der Betroffenen steigt aber nicht nur, die Dauer eines krankheitsbedingten Ausfalls wird zudem länger: „Ich hatte mit Menschen zu tun, die einmal erfolgreich waren, heute fehlt ihnen die Energie, um sich der eigenen Körperpflege zu widmen", sagt Schwinghammer.

Um derartigen Entwicklungen Einhalt zu gebieten, rät sie dazu, „einmal ganz banal hinzuschauen". Und zwar auf das private wie berufliche Umfeld und die Ursache eines kurz- oder längerfristigen Krankenstandes: „Die betriebliche Gesundheitsvorsorge ist vielfach mangelhaft – es gibt da und dort zwar Yoga oder Rückentraining, aber langfristige Programme, die ein toxisches Betriebsklima, Mobbing und Überforderung verhindern, fehlen weitgehend", kritisiert die Gründerin des Mental-Health-Start-ups Spark.

Genau hier müsse aber angesetzt werden: „Wir wenden uns an Führungskräfte und an die Talente, die für solche Positionen vorgesehen sind – da nur sie das Arbeitsumfeld und die Kultur im Unternehmen nachhaltig verändern können", sagt Schwinghammer. Agiert werde sodann niederschwellig und digital: „CEOs wie Mitarbeiter machen sich online einen Termin mit unseren Coaches aus und besprechen die Frage, was geändert gehört."

Dreiteilige Ich-Zeit. Nach dem sogenannten Discovery Call folgen längere Einheiten, in denen der Ursprung der Probleme eruiert wird und die angestrebten Verbesserungen systemisch verankert und schließlich Blockaden gelöst werden. In Summe dauert der „Transformationsprozess" drei Wochen. Die Themen dürften dabei privater und beruflicher Natur sein, „da beides zusammenhängt", sagt die Therapeutin. So wirkten sich ein höhenverstellbarer Schreibtisch oder eine verringerte Geräuschkulisse oft positiv auf die Produktivität aus. Gleiches gelte, wenn ein Mitarbeiter sein Wohlfühlgewicht erreiche oder Selbstzweifel ablege; das steigere nämlich dessen Motivation und Resilienz – und dadurch wachse der betriebliche Profit.

> Mit zunehmendem Alter sollte man beim Sport das Prinzip verfolgen: »je oller, je doller«.

„Tatsächlich haben von der Reinigungskraft bis zur Vorstandsvorsitzenden alle dieselben Themen", sagt Schwinghammer. „Sogar ein Rockstar kann an Existenzängsten leiden, obwohl sein Kontostand das nie vermuten ließe." Denn: Die Zweifel sitzen im Kopf.

Dort besetzen sie den Platz, der der Selbstfürsorge gehören sollte, sagt Sportwissenschaftler Ingo Froböse. Damit gemeint sei kein Körnerzählen à la Hannes Vater, auch nicht der Griff zu angeblich heilbringenden Vitaminsäften aus dem Supermarkt oder die viel zitierte „Me-Time", bestehend aus einem Schneidersitz und geschlossenen Augen. Im Gegenteil: „Wer gesund sein will, muss die Grundbedürfnisse von Körper und Geist erfüllen – Bewegung, Ernährung und Regeneration."

„Gesundheit ist ein Riesenbegriff", sagt Psychotherapeutin Claudia Schwinghammer.
/// Clemens Fabry

FAKTEN

Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) seit 1948 als ein Zustand des psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens definiert „und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen".

Um körperlich fit zu sein und zu bleiben, werden pro Woche 2,5 bis fünf Stunden Ausdauersport bei mittlerer Intensität empfohlen, oder 75 bis 150 Minuten bei höherer Intensität. Zusätzlich sollten zumindest zweimal wöchentlich Kräftigungsübungen für die Bein-, Arm-, Brust-, Bauch-, Schulter- und Rückenmuskulatur gemacht werden.

Mentale Beschwerden betreffen laut OECD 20 bis 25 Prozent der Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter. Die Krankenstandstage infolge psychischer Erkrankungen haben sich in den Jahren 1999 bis 2022 mehr als verdreifacht.

> »Wird unsere Muskelmasse weniger, schwindet nicht nur unser Bewegungsradius, sondern vor allem unsere Lebensqualität.«
> **INGO FROBÖSE**
> Sportwissenschaftler

Die Begründung: Über die Motorik wird der menschliche Stoffwechsel angekurbelt, über die Nahrungsaufnahme werden dem Körper notwendige Bausteine zugeführt, und über die Entspannung wird die Möglichkeit geschaffen, Energie und Kraft, die im Laufe eines Tages verloren gehen, wieder aufzufüllen. „Wer sich bewegt, rüttelt seine Zellen wach – die inneren Organe werden stimuliert, unsere Körperkomposition erhalten", sagt der Universitätsprofessor von der Deutschen Sporthochschule Köln. Schon ein Spaziergang führe dazu, dass um 30 Prozent mehr Sauerstoff aufgenommen werde – das Gehirn besser durchblutet, die Muskulatur sowie das Bindegewebe beansprucht und damit in Form gehalten werden.

Allerdings: „Klein anfangen ist gut, mit zunehmendem Alter sollte man aber nicht nachlassen, sondern sich stattdessen steigern", sagt der 66-Jährige. In deutscher Mundart gesprochen: „Je oller, je doller." Als Beispiel nennt der Buchautor, der seine „Formel Froböse" auch via YouTube-Kanal teilt, das größte menschliche Stoffwechselorgan: die Muskulatur.

Muskeln als Gesundmacher. „Schwindet unsere Muskelmasse – und das tut sie ab dem 30. Lebensjahr –, verringern sich mit unserem Bewegungsradius auch unsere Selbstständigkeit und unsere Lebensqualität", warnt Froböse. Um gegenzusteuern, sei es ratsam, in der ersten Lebenshälfte auf Ausdauersport zu setzen, um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, Gefäße elastisch zu halten und Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Bluthochdruck oder Diabetes vorzubeugen.

Ab dem 50. Geburtstag sollte der Fokus auf den Erhalt der weißen Muskelfasern gelegt werden. „Sie werden bei schnellen Bewegungen beansprucht – wenn wir fallen oder stolpern, ist es sehr wichtig, dass wir uns auf sie verlassen können, um nicht zum Pflegefall zu werden", sagt Froböse. Damit das der Fall ist, rät er, zweimal pro Woche mit erhöhter Herz- und Atemfrequenz zu walken, zu schwimmen oder Rad zu fahren: „Langsames Spazieren reicht nicht mehr, wir müssen außer Atem kommen." Zusätzlich sollte zweimal wöchentlich ein Krafttraining absolviert werden: Pro Muskelgruppe werden zehn bis zwölf Wiederholungen empfohlen, wobei „die Muskulatur bei der letzten Wiederholung ausbelastet werden sollte, sodass danach keine weitere Wiederholung mehr möglich ist".

Neben gesteigerter Stabilität hilft regelmäßiges Training auch dem Immunsystem, wie die dänische Forscherin Bente Klarlund Pedersen von der Universität Kopenhagen 2007 herausgefunden hat. Konkret entdeckte sie, dass die Muskulatur sogenannte Myokine abgibt – Botenstoffe, die sich mit anderen Organen gewissermaßen unterhalten. Dadurch sollen Abwehrstoffe freigesetzt, Entzündungen reguliert und Erkrankungen wie Diabetes oder Parkinson gehemmt werden. Dies jedoch nur, wird neben der Beanspruchung auch die Regeneration bewusst eingesetzt: Nach einem Intervalllauf oder einer intensiven Mountainbiketour empfiehlt die Fachliteratur eine Pause von bis zu 24 Stunden, damit sich im Körper neue Strukturen aufbauen können. Als wichtigstes Mittel dafür gilt der Schlaf.

Letzterer ist aber nur dann erholsam, wenn er richtig vorbereitet wird. Das bedeutet: Wird ein Tag vorrangig sitzend vor dem Computer verbracht, sollte der Abend keine ebenfalls sitzende Meditations- oder Netflix-Einheit, sondern Bewegung bereithalten. „Ist die körperliche Beanspruchung gering, empfiehlt sich ein Abendspaziergang, um die Augen zu entlasten und die Organe mit Sauerstoff anzureichern", sagt Sportwissenschaftler Froböse.

Soziale Komponente. Bleibt noch Wohlbefinden-Säule Nummer drei: die (soziale) Nahrung. Dem Verein „Land schafft Leben" zufolge werden in Österreich pro Jahr 1,5 Tonnen Lebensmittel konsumiert, wobei zu viel Kohlenhydrate und Energiegeladenes wie Softdrinks oder Kaffee im Magen landen. Zu wenig gegessen werden indes Proteine. Sie sind aber relevant für den Stoffwechsel sowie Reparaturprozesse innerhalb des Körpers – funktionieren diese, bleibt die Haut straffer und das zunehmende Alter macht sich weniger stark bemerkbar.

„Pro Tag empfiehlt sich ein Gramm Proteine pro Kilogramm Körpergewicht", sagt Froböse. Und zwar im richtigen Rhythmus: „Wer morgens energiegeladen, mittags nährstoffreich und abends eiweißreich isst und dazwischen je vier bis sechs Stunden pausiert und nur Wasser oder Tee trinkt, tut seinem Körper etwas Gutes", sagt der Sportcoach und verweist auf die Autophagie.

> Aus dem Self-Tracking des Einzelnen kann ein Team entstehen, das sich gegenseitig gesund hält.

Der Begriff bezeichnet Abbau- und Recyclingprozesse in Zellen, die einsetzen, wenn sich der Körper gerade nicht mit der Zersetzung von Lebensmitteln befassen muss. Entdeckt wurden sie vom Zellbiologen Yoshinori Ohsumi, der dafür 2016 den Medizin-Nobelpreis erhielt. Seine Erkenntnis: In Essenspausen agiert der Körper wie eine Reinigung. Nutzloses wird verdaut und aus dem Körper befördert, zeitgleich Viren oder Bakterien bekämpft.

Self-Tracking. „Wenn wir uns im Alltag über Gesundheit Gedanken machen, dann denken wir oft an Krankheit", sagt der Soziologe Benjamin Marent von der University of Sussex Business School. Tatsächlich handle es sich um eine generative Ressource, die sich durch ihren Gebrauch erweitere: Dass das Lernen einer Sprache die mentale, regelmäßiges Lauftraining die physische Fitness steigere, liege für die meisten auf der Hand. Aber „erst die Kontakte zu Freunden und Bekannten machen uns sozial gesund".

Nicht nur, weil ein verbaler Austausch stressmindernd wirken, sondern auch, weil aus der Gemeinschaft heraus eine Art Wettbewerb entstehen kann. „Wir sehen Trends und wollen sie auch ausprobieren", sagt der Digital-Health-Experte. „Mithilfe von Apps und Smartwatches trainieren wir nicht mehr nur allein, sondern werden vergleichbar." Ein (digitales) Team entsteht, das sich gegenseitig fit halten kann. „Freilich bleibt die Frage nach der Datensicherheit", räumt Marent ein, „aber Self-Tracking hat auch gute Seiten". Solang man es mit dem Zählen nicht übertreibt, wie einst Hannes Vater. ////

Selbstfürsorge in stressigen Zeiten

Manche sind körperlich gesund und fühlen sich, in Zeiten rastloser Unruhe, dennoch krank. **Achtsamkeit** bringt Abhilfe. Dazu gibt es auch technische Hilfsmittel.

VON HELLIN JANKOWSKI

Lana Buettner wuchs in Frankreich auf, studierte in den USA, betrieb Leistungssport und ist nun als zertifizierter Functional Health Coach in München tätig. Grund dieses Werdegangs war die Diagnose Morbus Bechterew. Dahinter verbirgt sich eine chronische Entzündung, die Wirbelsäule und Gelenke angreift. Was sollte sie tun? Die heute 31-Jährige fand die Antwort im Schlagwort der Gegenwart: Selbstliebe.

„Wer bewusst auf seine Bedürfnisse achtet, ändert sein Verhalten zum Besseren", ist Buettner überzeugt. Doch für die angestrebte Selbstfürsorge brauche es einen ganzheitlichen Ansatz: „Wir können die körperliche nicht von der mentalen Gesundheit trennen", sagt sie. „Wer seine Gedanken und Glaubenssätze bewusst positiv formuliert, bekämpft aufkommenden Stress und dessen Symptome." Dies gehe so weit, dass sie „sogar die Expression der Gene beeinflussen und somit die Gesundheit und das Wohlbefinden auf zellulärer Ebene prägen können".

Ruhig im Sturm. Achtsam mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen heiße aber nicht, nur lachend durchs Leben gehen zu müssen, sondern Belastungen zu bearbeiten anstatt zu verdrängen. „Externes können wir nicht beeinflussen, die eigene Haltung aber schon." Diese Einsicht habe dazu geführt, dass sie „heute gesünder lebt als in der Zeit ohne meine Krankheit".

Ein Standpunkt, den Buettner mit Axel Hacke teilt. Der Schriftsteller rät in seinem Buch „Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten", sich bei Widrigkeiten die Fragen zu stellen: „Wie gehe ich in meiner eigenen Psyche damit um? Will ich am Ende depressiv werden und damit handlungsunfähig?" Eine ehrliche Antwort darauf ändere zwar nicht die Umstände, schaffe aber neuen Handlungsspielraum.

Ähnlich wie das Start-up Instahelp von Bernadette Frech. „Manche sind körperlich gesund und fühlen sich dennoch krank", sagt die Gründerin. Der Alltag schaffe eine Vielzahl gesundheitlicher Belastungen, durch Leistungsdruck, Scheidungen oder finanzielle Schwierigkeiten. Kurzum: durch Stress. Um ihn bewältigen zu können, bietet Frech psychologische Onlineberatung an – über Chat, Audio- oder Videoanruf mit 300 Klinischen und Gesundheitspsychologinnen. Dazu gibt es „Mini-Übungen, die man in den Alltag einbauen kann, um die mentale Fitness wie einen Muskel zu trainieren". ////