

DURCHATMEN



Richtig schlafen hilft bei Rückenschmerzen

Schlaf ist wichtig, nicht nur für den Geist – auch für den Rücken. Denn in dieser Zeit hat der Körper Pause. Darauf weist Reinhard Schneiderhan hin, Orthopäde in München und Präsident der Deutschen Wirbelsäuligen. Neben dem Gehirn erholen sich im Schlaf auch die Bandscheiben, Wirbel und Muskeln – vorausgesetzt, die Matratze und das Kopfkissen sind entsprechend rückenfreundlich gewählt. Darüber hinaus sei wichtig, dass sich Rücken- und Seitenlage abwechseln. In der Rückenlage liegt die Wirbelsäule s-förmig gekrümmt, in der Seitenlage ist sie gerade. Wer gerne auf dem Rücken schläft, kann sich beispielsweise ein Kissen unter die Knie legen, um die Lendenwirbelsäule zu entlasten. Für Seitenschläfer kann ein Kissen zwischen den Beinen Entlastung bringen und so einen Beckenschiefstand vermeiden. Grundsätzlich ungünstig für den Rücken ist dagegen die Bauchlage – dabei wird Druck auf Gelenke und Muskeln ausgeübt.

FORSCHER SAGEN

Jeder zweite Deutsche glaubt an Liebe im Netz



Jeder zweite Internetnutzer (50 Prozent) glaubt daran, dass im Internet die große Liebe auf sie oder ihn wartet. Laut einer Bitkom-Studie hat ein Viertel der Befragten (26 Prozent) auch schon einmal im Netz nach potenziellen Partnern gesucht. Die meisten von ihnen (89 Prozent) sind nach eigenen Angaben an dauerhaften Beziehungen interessiert. Nur 7 Prozent suchen einen rein erotischen Kontakt. Die Suche nach der großen Liebe darf dabei ruhig etwas kosten: Zwei von drei Befragten, die schon online gesucht haben (67 Prozent), sind bei kostenpflichtigen Angeboten registriert. Die Mehrheit (70 Prozent) ist bereit, dafür 20 Euro oder mehr im Monat zu zahlen. Ein Drittel der Befragten flirtet auf Plattformen und Smartphone-Apps, die teilweise kostenlos zugänglich sind. Der Erfolg der Partnersuche im Internet ist nicht garantiert: 43 Prozent der Nutzer von Online-Dating-Portalen fanden im Internet weder eine feste Beziehung noch kurzfristige Kontakte. Nur jeder vierte (26 Prozent) lernte online den aktuellen Partner kennen.

Krankes Kind: Eltern setzen oft auf Online-Recherche

Ist der Nachwuchs krank, suchen Eltern zunehmend auch online nach Informationen und Meinungen. Das ergab eine Befragung von Parenting Research und US Media unter 3600 Eltern mit Kindern bis sechs Jahre. Demnach vertrauen nur 39 Prozent der deutschen Eltern allein der Meinung des Kinderarztes bei einer gesundheitlichen Beeinträchtigung ihrer Kinder. Für 61 Prozent der Eltern reicht die Beurteilung des Kinderarztes hingegen nicht aus. Sie suchen ergänzend nach medizinischen Informationen und Meinungen im Internet – und das, obwohl 42 Prozent der befragten Eltern angeben, die Suche würde sie aufgrund der Fülle an Informationen eher verunsichern. Doch woran liegt dieses mangelnde Vertrauen in das Urteil der Mediziner? Ein Grund dafür könnte die Kürze der Behandlungsdauer sein. Knapp ein Drittel (28 Prozent) der befragten Eltern gibt an, dass der Kinderarzt meistens oder immer nur sehr wenig Zeit für sie hat. 72 Prozent sind hingegen mit der Zeit zufrieden, die der Arzt sich für Gespräch und Behandlung nimmt.

GESAGT IST GESAGT

„Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, wird am Ende beides verlieren.“

Benjamin Franklin, US-Autor u. Staatsmann



Die Zeit der sicheren Jobs ist in vielen Branchen ohnehin vorbei – warum also nicht ausbrechen?

Foto: iStock

„Werde doch Stand-up-Comedian!“

Öde Jobs sollte man besser aufgeben, meint der britische Autor Robert Wringham – für einen Neuanfang brauche es nicht viel

Herr Wringham, Wir stecken in der Falle, sagen Sie. In welcher Falle denn?

In der Falle der Lohnarbeit und des Konsums. Wir werden von einer gigantischen Maschine ausgebeutet und zermalmst. Weil wir unfassbar öde Jobs machen müssen, um unsere Miete zu bezahlen. Oder um teure Dinge zu kaufen, für deren Herstellung ein anderer einen unglaublich öden Job machen musste. Ich wollte das nie. Ich habe in unendlich viele furchtbare Jobs gearbeitet, um Geld zu verdienen, und parallel mein Magazin „The New Escapologist“ („Der neue Entfesselungskünstler“) gemacht.

Was waren denn die schlimmsten Jobs, die Sie gemacht haben?

Als Jugendlicher habe ich in der Musikabteilung eines großen Buchladens gearbeitet. Das war eigentlich kein schlechter Job, du konntest den ganzen Tag mit Menschen über Musik reden. Aber du hattest nie mal eine Minute für dich. Und ich hatte einen furchtbaren Vorgesetzten, der mich nur rumgeschmeichelt hat: Pack dies aus! Mach das! Stell die Einkaufskörbe zusammen! Nachts hatte ich Alpträume davon. Und du wirst nicht für die Arbeit bezahlt, die du nur in deinen Träumen machst.

Noch mehr als die Arbeit selbst hassen Sie den Weg zur Arbeit – warum?

Ich fand es furchtbar, zu pendeln. Umgeben zu sein von diesen ganzen deprimierten Leuten, die zu einer Arbeit fahren, die sie hassen – das hat mich schon runtergezogen, bevor der Tag überhaupt angefangen hat.

Ich persönlich mag Pendeln ja. Zwischen Arbeit und Familie habe ich morgens und abends eine Stunde Ruhe. Das ist unbezahlbar.

Das mag sein, aber wahrscheinlich hassen Sie ihren Job auch nicht.

Nein, im Gegenteil.

Gut, ich hatte auch schon Jobs, bei denen ich sagte: Du wärest jetzt wahrscheinlich auch nicht lieber irgendwo anders. Es gibt ja auch die Geschichten von diesen heimlichen Lottogewinnern, die einfach weiter als Krankenschwester oder irgendetwas arbeiten, weil sie es mögen und sich nichts anderes vorstellen können. Lotto ist übrigens ganz schlimm.

Wieso? Es ist eine reine Geldverschwendung. Wenn du Lotto spielst, hast du eigentlich

schon zugegeben, dass du dein Leben hasst und Geld brauchst, um da rauszukommen. Aber du machst nichts, außer dir einen Schein zu kaufen. Du hast dir selbst eine Diagnose gestellt, aber tust nichts, um diesem Leben zu entkommen.

Du kaufst dir eine Karte für das Kopfkino – was würde ich mit dem ganzen Geld machen. Ist das nicht schon etwas?

Das ist doch öde. Wenn du zockst und dir vorstellen willst, was du mit dem Gewinn machen würdest, dann geh zum Rennen. Oder ins Kasino. Da passiert wenigstens etwas.

Ihr Held ist der Entfesselungskünstler Harry Houdini. Warum?

Houdinis Entfesselungskunst war eine Metapher für die Zeit, in der er aktiv war – den Anfang des 20. Jahrhunderts. Es war der Beginn des technischen Zeitalters, und Houdini zeigt einen Weg, den damit verbundenen Zwängen zu entkommen. Die Vorstellungen waren surreal: Die Leute haben stundenlang dabei zugeschaut, wie er sich aus einer verschlossenen Kiste befreit hat. Es war nichts zu sehen, während er drinnen an den Schlössern gearbeitet hat.

Sie denken an Houdini, wenn es darum geht, aus einem öden Job auszubrechen. Ja, ein furchtbarer Bürojob ist eine gute Voraussetzung, um es Houdini gleichzutun. Ein Schreibtisch, Zeit und das Inter-

net reichen, um da rauszukommen. Man braucht natürlich eine Vorstellung, was man tun will – und einen Sinn für Humor.

Zur Person



Robert Wringham wurde 1982 im englischen Dudley, geboren. Er ist bekannt für seinen schrillen Humor, literarische Sachbücher und Stand-up-Comedy. 2007 gründete er das halbjährlich erscheinende Magazin „New Escapologist“, das

sich Auswegen aus dem Arbeitstrott widmet. Als Journalist schreibt er vor allem für Trend- und Online-Magazine wie „Meat“, „tMCG“ und den „British Comedy Guide“, auch veröffentlichte er Texte im „Playboy“.

Robert Wringham pendelt zwischen Glasgow und Montreal. Er trägt gerne Anzüge, liest nach eigener Aussage Bücher aus der Bibliothek, macht gerne Spaziergänge, hört Jazzmusik und isst Pfirsiche. Er ist seit 2014 mit seiner langjährigen Lebensgefährtin, der kanadischen Illustratorin und Kuratorin Samara Leibner, verheiratet.

Aber was folgt dann? Alles, was man will. Man kann graduell ausbrechen, einzelne Jobs machen, um Geld zu verdienen, und ansonsten an seinem Traum arbeiten, Stand-up-Comedian oder Autor zu werden. Ich verstehe auch nicht, warum Eltern ihren Kindern nicht sagen, werde doch Stand-up-Comedian. Das ist eine große Industrie und genauso reell wie eine Banklehre.

Die meisten Menschen halten – auch wenn sie manchmal unzufrieden sind – an ihrer Stelle fest, weil sie Sicherheit gibt. Was ist daran falsch?

So war es früher: Man hat sich der Firma verpflichtet und konnte Sicherheit erwarten. Aber das ist doch vorbei in Zeiten der temporären, flexiblen Jobs.

Der Ausbruch ist dennoch eine Sache für Minderheiten.

Für kreative Minderheiten, ja. Es ist ja auch spannend, die Craft-Bewegung zu beobachten. Leute brechen aus ihrem digitalen Leben aus, um ein Handwerk zu beherrschen. Daraus entsteht eine Dilettanten-Industrie. Ich mag Dilettantismus.



Interview: Jan Sternberg

Robert Wringham: Ich bin raus. Wege aus der Arbeit, dem Konsum und der Verzweiflung, 336 Seiten, Heyne Encore, 16,99 Euro.

AUF DER COUCH

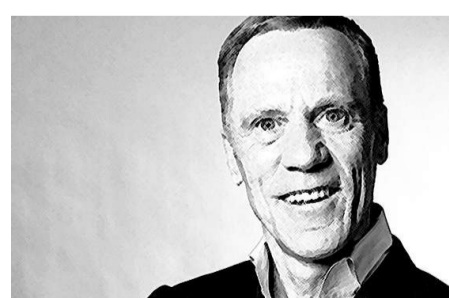
„Laufen statt schnaufen“: So kommen Sie fit in den Frühling!

Mit den ersten Sonnenstrahlen steigt auch wieder die Lust auf Bewegung. Wenn es auch Sie nun nach draußen zieht, um aktiv zu werden, nutzen Sie jetzt diese Energie, um fit in die neue Jahreszeit zu starten.

Nach den langen, kalten und dunklen Monaten ist körperliche Aktivität das beste Mittel, um die Frühjahrsmüdigkeit zu bekämpfen und den Stoffwechsel auf Trab zu bringen. Die „Winterpause“ mit zu wenig Frischluft, Bewegungs- und Lichtmangel hat Spuren hinterlassen, doch im Frühling wird es höchste Zeit, Ihre Energiereserven wieder aufzutanken.

Und das schaffen Sie am besten mit Bewegung! Körperliche Aktivität stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln, Sehnen und Bänder und wirkt sich zudem positiv auf unser Gemüt aus.

Ob spazieren gehen, joggen oder Fahrrad fahren; durch moderate sportliche Aktivität wird auch das Immunsystem gestärkt, so dass sich die Abwehrzellen schneller vermehren und leistungsfähiger werden. Das Tageslicht und die frische Luft verstärken den positiven Effekt noch



Professor Ingo Froböse ist Leiter des Gesundheitszentrums an der Sporthochschule Köln und gibt an dieser Stelle regelmäßig Tipps, um fit zu bleiben.

und sorgen darüber hinaus für eine erhöhte Ausschüttung von Glückshormonen, die Sie aufmerksamer werden lassen, auch gegen Stress sind Sie so gewappnet. Doch überstürzen Sie nichts! Ein häufiger Fehler ist es, übermotiviert in das Training zu starten und seinen Körper dabei zu überfordern.

Vor allem nach einer längeren Phase der Inaktivität im Winter bringt es nichts, den Körper übermäßig zu strapazieren. Passen Sie Ihr Aktivitätslevel Ihrem indi-

viduellen Leistungsniveau an und steigern Sie sich langsam. Bedenken Sie dabei, dass die Anpassungen des Körpers an die neue Belastung unterschiedlich lang dauern. Das Herz-Kreislauf-System passt sich sehr schnell den neuen Herausforderungen an, gefolgt von den Muskeln, dann den Sehnen, und am längsten benötigen die Knochen. Geben Sie Ihrem Körper also die nötige Zeit, um sich an Belastungen zu gewöhnen.

Einsteigern empfehle ich, die ersten Sonnenstrahlen beim zügigen Spazierengehen, Nordic Walking oder bei Alltagsaktivitäten wie der Gartenarbeit zu nutzen. Das bringt den Kreislauf in Schwung und erleichtert den Einstieg zur regelmäßigen Aktivität. Suchen Sie sich einen schönen Weg für einen 30-minütigen Spaziergang raus, genießen Sie dabei die Bewegung und die aufblühende Natur.

Wenn Spazierengehen nicht reicht, der kann sich im Nordic Walking versuchen. Hierbei werden durch einen gezielten Armeinsatz mehr Muskeln in Bewegung gebracht und das Herz-Kreislauf-System so mehr beansprucht als beim Spazierengehen. Nordic Walking wird auch oft als

Gruppenaktivität von lokalen Sportvereinen angeboten. Hier erhält man eine gute Einführung zur richtigen Technik, und in der Gruppe ist es auch einfacher, seinen inneren Schweinehund zu überwinden.

Ignorieren Sie in den ersten Wochen Angaben zur Herzfrequenz oder sonstigen Parametern und konzentrieren Sie sich stattdessen auf Ihr Körpergefühl und darauf, was Ihnen guttut.

Fortgeschrittene können mit moderatem Ausdauersport an der frischen Luft wie Laufen oder Radfahren die Frühjahrsmüdigkeit abschütteln. Das bringt den Kreislauf auf Trab und stärkt die Muskulatur. Wählen Sie hierbei ein Tempo, bei dem Sie sich weder unter- noch überfordern. Eine Richtlinie ist „Laufen, ohne zu schnaufen“, dabei wählen Sie ein Lauftempo, bei dem Sie sich noch locker mit einem Trainingspartner unterhalten könnten. Auch Fortgeschrittene sollten ihren Fokus auf

die eigene Körperwahrnehmung legen und können die gesammelten Eindrücke mit objektiven Parametern wie der Herzfrequenz abgleichen. Um Effekte zur Leistungsoptimierung zu erzielen, ist es wichtig, dass Sie regelmäßig aktiv sind.

Stichwort Regelmäßigkeit: Damit gesundheitsförderliche Effekte erzielt werden können, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), an mindestens 3-5 Tagen pro Woche aktiv zu sein. Dabei sollten Sie entweder auf mindestens 150 Minuten moderater Aktivität kommen, wie anstrengende Alltagsaktivitäten oder leichtes Joggen und Radfahren, oder mindestens 75 Minuten intensiver Belastung, wie Spielsportarten und anstrengende Ausdauereinheiten, bei denen Sie richtig ins Schwitzen kommen.

Wählen Sie immer eine Sportart aus, die Spaß macht. Nur so bleiben Sie langfristig aktiv, und das sollte das Ziel sein.

Ein häufiger Fehler ist, übermotiviert in das Training zu starten.

