



FRÜHLING

MEHR LEICHTIGKEIT

Zu viel auf den Rippen. Zu viel im Kopf. Zu viel im Schrank. Jedes Jahr im Frühling drängt es Menschen, sich von Überflüssigem zu befreien. Ein Beitrag über den Wunsch nach weniger.



Endlich wieder luftige Kleidung anhaben und draußen herumtollen. Leichter leben und sich leichter fühlen – das möchten viele Menschen, besonders im Frühling. Und verbinden diese Vorstellung mit einem Gefühl der Befreiung. Mit der Konzentration aufs Wesentliche und mehr Fokus, nicht mit schmerzhaftem Verzicht.

Besonders junge Menschen der Generation Z haben für sich erkannt, dass viel arbeiten, nur um viel zu konsumieren, nicht das ist, was sie für ihr Leben anstreben. Stattdessen wünschen sie sich Teilzeitmodelle und Sabbaticals, um mehr Freiraum zu haben. Ratgeber von Ordnungscaches wie Marie Kondo finden reißenden Absatz und werben für die Lust am Weniger. Und auch umweltorientierte Trends wie Carsharing lassen keinen Zweifel daran, dass eine Haltung des Verkleinerns und Teilens nicht nur überfällig ist. Häufig macht sie das Leben sogar unkomplizierter, ökonomischer und bereichert es.

Dabei hat der Wunsch nach mehr Leichtigkeit viele Gesichter. Meist wird er spürbar, wenn sich ein Zuviel von etwas unangenehm bemerkbar macht. Der zu füllig gewordene Körper, an dem die Lieblingshose kneift. Die gefühlte Erschöpfung beim Gedanken an das bereits restlos verplante Wochenende. Oder die Beklemmung beim Anblick übervoller Schränke.

BESCHWERENDES LOSLASSEN

Besonders im Frühling, wenn die Tage heller werden, stellt sich bei vielen Menschen das Bedürfnis ein, sich von Überflüssigem zu befreien. Sie möchten Ballast abwerfen und sich dadurch unbeschwerter und wohler fühlen. Besonders verbreitet ist der Wunsch, dem Körper etwas Gutes zu tun – ihn zu reinigen und wenn möglich auch Gewicht zu verlieren. Dafür setzen immer mehr auf sogenannte Detox-Produkte.

Detox ist die englische Abkürzung für Detoxification und bedeutet Entgiftung. Detox-Kuren, meist Saftkuren, sollen den körpereigenen Reinigungsprozess unterstützen. Sie versprechen, den Stoffwechsel anzuregen und Schadstoffe – und mit ihnen Schlacken und andere schädliche Ablagerungen – auszuscheiden.

Doch Vorsicht: Mediziner und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) weisen darauf hin, dass es in gesunden Körpern keine nachgewiesenen Schlacken oder Ablagerungen von Stoffwechselprodukten gibt. Vielmehr verfügt der Organismus über natürliche Reinigungsmechanismen. Durch Nahrung oder andere Umwelteinflüsse aufgenommene Schadstoffe werden gefiltert und über die Haut oder den Darm wieder ausgeschieden. Besonders Leber, Magen und Niere übernehmen diese wichtige Aufgabe.

Ihr Entgiftungsversprechen können die meisten der angebotenen Detox-Produkte aus ernährungswissenschaftlicher Sicht also nicht einlösen. Hinzu kommt, dass manche von ihnen Bestandteile enthalten, die dem Körper Wasser entziehen oder abführend wirken. Aufgenommene Nährstoffe können dann nicht verwertet werden, da der Körper sie zu schnell ausscheidet.

Anhänger von Entschlackungskuren argumentieren, dass heutige Ernährungsgewohnheiten die körpereigenen Reinigungsmechanismen überfordern. Sie schwören auf die Kuren, um die nicht abgebauten Substanzen auszuschwemmen.

Wer eine innere Reinigungskur machen möchte, sollte sich auf jeden Fall gut informieren.

PFUNDE WIRKSAM VERLIEREN

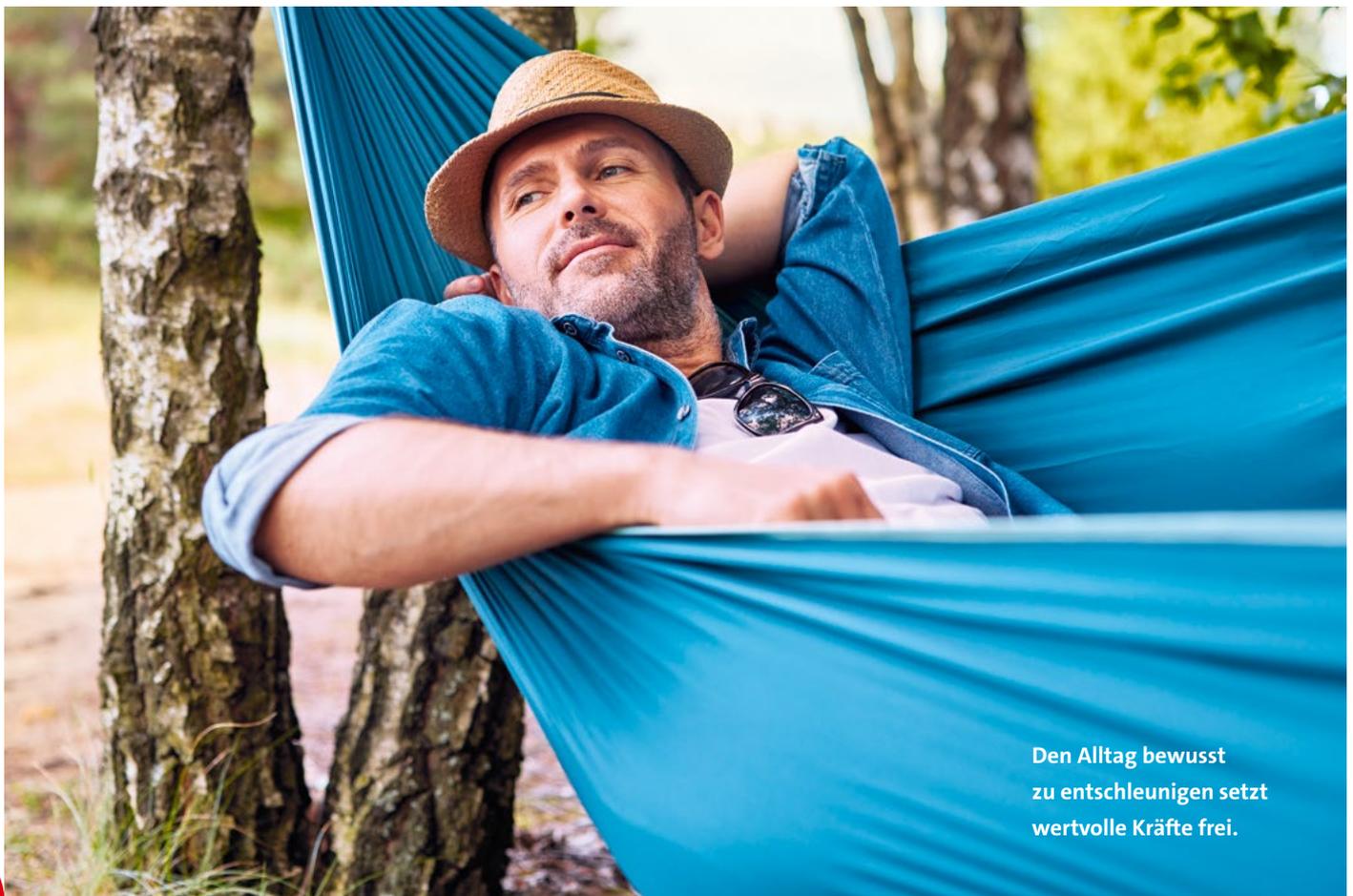
Doch auch wenn es aus wissenschaftlicher Sicht keiner Entschlackung bedarf: Seine Ernährungsgewohnheiten bewusst zu verändern, kann ein hilfreicher Schritt hin zu mehr Leichtigkeit sein. Über traditionelles Heilfasten. Oder den bewussten Verzicht auf belastende Gewohnheiten. Ob Süßigkeiten, Chips, Alkohol oder Zigaretten: Wer

seinen Konsum zeitweise reduziert oder einstellt, wird schnell eine Verbesserung seines Wohlbefindens feststellen. Gerade Alkohol und Zigaretten enthalten Schadstoffe, die den Organismus und damit auch die eigene Fitness erheblich beeinträchtigen.

Eine Studie der Universität Sussex zeigt, dass wer bereits einen Monat auf Alkohol verzichtet, nachweislich besser schläft, über ein gesünderes Hautbild verfügt, Gewicht verliert und sich fitter fühlt. Mit dieser positiven Erfahrung fällt es erheblich leichter, auch dauerhaft weniger Alko-

TRADITIONELLER VERZICHT: HEILFASTEN

Ob als mehrtägige Kur, an zwei Tagen die Woche oder täglich im Intervall: Fasten wirkt befreiend, körperlich wie geistig. Das haben Ärzte zu allen Zeiten und in allen Kulturkreisen beobachtet. Vorübergehender Nahrungsverzicht wirkt sich dabei nicht nur regulierend auf das Gewicht aus. Fasten wird in der Naturheilkunde auch zur Therapie gegen eine Vielzahl von Krankheiten eingesetzt. Beim Heilfasten verzichten Menschen für eine begrenzte Zeit bewusst auf feste Nahrung und Genussmittel. Innerhalb weniger Tage stellt sich der Stoffwechsel um und verlangsamt sich. Der Körper reduziert daraufhin seinen Energieverbrauch und greift auf Reserven zurück. Positive Auswirkungen lassen sich bereits ab einem Zeitraum von vierzehn bis sechzehn Stunden nachweisen. Anders als radikale Diäten führt Heilfasten laut Studien auch nicht zu einer späteren Gewichtszunahme.



Den Alltag bewusst
zu entschleunigen setzt
wertvolle Kräfte frei.

hol zu trinken. Wohlschmeckende Alternativen wie zum Beispiel alkoholfreie Cocktails helfen dabei.

Überhaupt erweisen sich leckere Alternativen als hilfreich bei der Umstellung von Ernährungsgewohnheiten. Wer seit Jahren vor dem Fernseher eine Tüte Chips wegfrüßt, der wird schnell merken, wie viel besser er sich mit einem Obstteller fühlt.

Auch der Verzicht auf Fertiggerichte unterstützt das Wohlbefinden. Denn frische Lebensmittel mit viel Gemüse sind ideal für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt. Ebenso wie weniger Zucker und Weißmehlprodukte, da diese viele Kohlenhydrate enthalten und für einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels sorgen – mit anschließenden Heißhungerattacken.

BOOSTER FÜRS WOHLBEFINDEN

Mit dem Frühjahr erwacht bei vielen Menschen auch die Lust am Draußensein. Spazieren gehen, laufen oder mal wieder Radfahren: Bereits kleine Veränderungen helfen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen. Und auch hier lohnt das Ausprobieren. Wer eine Station früher aussteigt und den Rest zu Fuß zur Arbeit geht, kommt merklich frischer an. Die Treppe anstelle des Aufzugs zu nehmen, verbessert schnell die Kondition. Und selbst eine zehnmünütige Gymnastikeinheit am Morgen verhilft auf Dauer zu einem strafferen Bauch.

Welche Aktivität auch immer einem Spaß macht: Das Einbauen regelmäßiger Bewegung wirkt sich nicht nur auf den Körper wohltuend aus, sondern auch aufs Gemüt. Ob ein abendlicher Gang mit dem Partner oder die Radtour zum Einkauf: Körperliche Aktivität hilft dabei, das Stresshormon Cortisol abzubauen. Zudem sorgt sie für die Ausschüttung der Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin. Diese geben ein gutes Gefühl und machen zufrieden. Umgekehrt führt zu wenig Bewegung dazu, dass Menschen missgestimmt, antriebslos und auf Dauer unglücklich sind.

FOKUS WIEDERFINDEN

Doch was, wenn man sich trotz gesunder Lebensweise häufig erschöpft und niedergeschlagen fühlt? Dann empfehlen Medi-

Leckere Alternative zu zuckerhaltigen Getränken: mit Obst und Kräutern angereichertes Wasser.



ziner und Psychologen einen genauen Blick aufs übrige Leben. Darauf, wo eventuell etwas zu viel geworden ist. Denn vor lauter To-do-Listen kann die wichtige Frage in den Hintergrund rücken, welche Gewohnheiten einem gar nicht gut tun.

Dafür hilft es, sich in Ruhe zu überlegen, welche Situationen einen stressen und was man künftig nicht mehr will. Zum Beispiel den eigenen Anspruch, immer funktionieren zu müssen – und das selbst dann, wenn man eigentlich eine Pause bräuchte. Oder es anderen stets rechtzumachen, auch wenn ein ehrliches Nein angebracht wäre. Denn oft verhindert ein zu schnell über die Lippen gekommenes Ja, dass man ungewollte Verpflichtungen eingeht.

Für die Psyche kann es ungemein befreiend sein, Gewohnheiten und Glaubenssätze zu hinterfragen – und Belastendes gegebenenfalls auszusortieren. Wer sich ehrlich eingesteht, dass ihm das Streben nach Perfektion nicht guttut, dem hilft als erster Schritt die Erkenntnis, dass es

reicht, manches auch nur ordentlich zu machen. Und dass er beispielsweise keinesfalls unkommunikativ ist, wenn er nicht sofort auf jede E-Mail oder Nachricht auf dem Smartphone antwortet.

KEIN ZWANG ZUM GLÜCK

Wer sein Inneres versteht, ist besser in der Lage, die psychischen Herausforderungen des Alltags zu meistern. Diese Überzeugung vertritt auch die Psychotherapeutin Prof. Dr. Tanja Michael, Inhaberin des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität des Saarlandes. Sie rät dazu, vor allem fürsorglich mit sich selbst umzugehen und nicht zu selbstkritisch zu sein. Auch helfe es, Gefühle wie Trauer oder Angst zuzulassen und sich nicht zusätzlich mit einem »Zwang zum Glückseligkeit« zu belasten.

Ob Lärm, Termindruck, fordernde Mitmenschen oder zu hohe Ansprüche an sich selbst: Herauszufinden, was einen stresst, und dies so weit wie möglich aus dem

Leben zu verbannen, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr innerer Leichtigkeit.

AUSMISTEN BEFREIT

Dabei kann auch Klarheit im Außen helfen. Denn Aufräumen schafft nicht nur Ordnung im Zuhause, sondern tut auch der Psyche gut. Eine zu vollgestellte Umgebung mit übervollen Schränken, das zeigen Studien, kann so sehr unter Druck setzen, dass der Körper sogar Stresshormone ausschüttet. Umgekehrt reagiert er nach einer erfolgten Aufräumaktion mit dem Belohnungshormon Dopamin.

Hinter dem Wunsch nach Ausmisten und sich von Überflüssigem zu befreien, darauf weisen Wohnpsychologen hin, geht es häufig um mehr. Um tiefe innere Veränderungsprozesse und den Wunsch, Altes loszulassen und dadurch Raum für Neues zu schaffen. Bewusstes Entrümpeln befreit nicht nur von überflüssigen Gegenständen, sondern häufig auch von psychischem Ballast. Schließlich nehmen alle Dinge nicht nur Platz weg und kosten Zeit und Energie, indem sie gepflegt werden müssen. Oft binden sie auch die Aufmerksamkeit an längst Vergangenes.

Gegenstände zu entsorgen, die seit Jahren gehortet, aber nicht mehr gebraucht und genutzt werden, schafft Platz, Zeit und gedanklichen Raum für Neues.

An die 10.000 Dinge besitzt ein Deutscher angeblich im Schnitt. Täglich locken neue Angebote. Sie alle suggerieren, dass es einem mit ihnen besser ginge. Aber ist dem auch so? Brauchen junge, gesunde Menschen wirklich eine App, die sie mehrmals täglich ans Trinken erinnert oder reicht ihr natürliches Durstgefühl? Macht nonstop

Musikhören über die neuesten Kopfhörer wirklich glücklich oder strengt die permanente Reizüberflutung vor allem an? Und führt das zwanzigste Fitnessvideo auf YouTube dazu, sich zum Sport aufzuraffen? Immer mehr scheint sich die Erkenntnis durchzusetzen, dass Reduzierung befreiend wirkt und zur Lebensqualität beiträgt. Insofern kann der bewusste Verzicht zu einer wesentlichen Fähigkeit der Selbstfürsorge werden: der gesundheitlichen, der materiellen und auch der ökologischen. ■

SO HILFT IHNEN DIE SECURVITA KRANKENKASSE

Viel zu lange To-do-Listen, in der Mittagspause schnell zum Imbiss, zwischendurch der Griff zu Süßigkeiten und abends lieber aufs Sofa statt zum Sport: Die Einsicht, dass ungesunde Gewohnheiten eher die Regel als die Ausnahme geworden sind, ist eine wichtige Erkenntnis. Dauerhaft ändern lassen sich solche Verhaltensweisen leichter unter Anleitung und in Gemeinschaft. Die SECURVITA Krankenkasse unterstützt Sie daher bei der Teilnahme an zertifizierten Gesundheitskursen. Ob eine Umstellung hin zu frischer, gesunder Ernährung, das Ausprobieren einer neuen Sportart, die Ihnen Freude bereitet, oder das Erlernen erprobter Techniken zum besseren Umgang mit Stress: Schauen Sie doch einfach mal in der ZPP-Datenbank nach, was in Ihrer Nähe angeboten wird. Die SECURVITA übernimmt einen wesentlichen Teil der Kursgebühren. Zudem erhalten Sie für erfolgreich absolvierte Kurse zusätzlich Bonuspunkte im HealthMiles-Programm.

Ordnung schaffen und sich von Überflüssigem trennen wirkt auf viele Menschen befreiend.

