

Hallo liebe Mäners!

Na, wie geht es Euch? Gut, hoffe ich natürlich!

Tja, das schreibt sich immer so leicht, weiß ich doch gleichzeitig, dass sich viele bemühen, im Gleichgewicht zu sein und zu bleiben, damit es ihnen dauerhafter gut geht. Aber wie schaffe ich diese Balance? Welche Anstrengungen nehme ich auf mich, dieses Gleichgewicht zu erreichen? Und was ist anders geworden, wenn ich „plötzlich“ nicht mehr „gesund“ bin?

Zurzeit wird in Deutschland engagiert über das Nicht-Rauchen diskutiert. Auch deswegen greife ich eine Frage auf, die mich kürzlich erreichte: „Seit ich aufgehört habe zu rauchen, geht es mir schlechter als vorher: Ich habe einen Bauch und Kopfschmerzen bekommen. Und mir ist dauernd schwindelig. Was nun?“



Raucher auf die Marke
- und die Kaugummikauer?



Hmm, Gewichtszunahme ist sehr häufig eine Begleiterscheinung, wenn man aufhört zu rauchen. Da spielen Stoffwechselveränderungen eine große Rolle, aber auch die Tatsache, dass man mehr und anderes isst, um das orale Bedürfnis – irgendwas im Mund zu haben – zu befriedigen. Bleiben also vorläufige Fragezeichen: Kopfschmerzen und Schwindelgefühle.

Die Frage nach der Ursache ist mir natürlich generell wichtig, kann aber an dieser Stelle nicht geklärt werden. Ärztliche Konsultationen sind hier unumgänglich und dennoch versuche ich Euch zu ermutigen, auch über den Zaun zu gucken und Eure eigenen Experten zu werden! Ich gebe Euch wie immer „nur“ Tipps, Beobachtungshinweise, und zeige Zusammenhänge auf, um Euch eine Spur zu legen (wer wie gewohnt einverstanden ist, darf weiterlesen ;-)

Gehen wir' so an: Rauchen ist eine Droge und das Absetzen einer Droge bedeutet für den Körper (= für den Menschen in seiner gesamten psychisch-physiologischen Einheit) Entzug [2] – und das ist richtig harter „Tobak“! Dennoch: Nicht-Rauchen ist in jedem Falle eine gute Entscheidung!

Infolge davon aber werden nun andere Symptome sichtbar, fühlbar, die vorher nicht wahrgenommen wurden. Vielleicht war es eine ärztliche Ansage, vielleicht die dringende Bitte eines besorgten Menschen, oder aber das Unterbewusstsein, das die Entscheidung zum Nicht-Rauchen eingeleitet hat. Auch weil der Körper gespürt hat: das Weiterrauchen, ergänzt um die damit in Zusammenhang stehenden Gewohnheiten, verkrafte ich einfach nicht mehr! Frühere Hinweise des Körpers wurden ignoriert, jetzt aber werden viele verdeckte Defizite sichtbar. Positiv formuliert: sie können jetzt erst und überhaupt sichtbar werden, damit sie „bearbeitet“ werden können!

Die Ursachen von Schwindel sind vielfältig. Ein möglicher Zusammenhang ist die mangelnde Durchblutung des Körpers im Allgemeinen sowie des Kopfes und des Gehirns im Besonderen. Gerade bei Rauchern ist eine schlechte Durchblutung der Blutgefäße zu konstatieren. Was kann man da tun?

Eine wissenschaftliche Untersuchung hat die Beobachtung aufgegriffen, dass viele Menschen beim Lernen gerne Kaugummi kauen, um sich besser zu konzentrieren [3]. Die Konzentration und Gedächtnisleistung wurden mittels des Lernens einer Zahlen-/Wortreihe getestet. Die Variablen waren:

- nichts besonderes machen,
- eine Kaubewegung simulieren,
- Kaugummi kauen.

Die WissenschaftlerInnen fanden heraus, dass es signifikante Lern- und Erinnerungsverbesserungen gibt, wenn eine Kaubewegung mit



Kauwiderstand gemacht wird, also mit Kaugummi. Zum einen wird dabei offensichtlich, dass bis zu 40 (!) Prozent mehr Blut in das Gehirn transportiert wird. Damit wird das Gehirn insgesamt wesentlich besser durchblutet, vor allem der motorische Kortex, der die Bewegung von Lippe und Mund koordiniert. Und das ist ja auch logisch. Zusätzlich wird das nahe gelegene Sprachzentrum durch das Lernen an sich schon gut durchblutet, durch die erhöhte Blutzufuhr jedoch noch besser mit Energie versorgt. Das Gehirn verbraucht ca. 20 Prozent der Energie des Körperhaushalts, bei nur 3 Prozent des Körpergewichts! Und last but not least: das gute und wohlige Gefühl, das ein gut durchblutetes Gehirn auslöst („sich im Kopf nicht so leer fühlen“), führt zu einer positiven Stimulanz. Sich in eine Sache gedanklich „hineinbeißen“, dabei aber nicht zu verkrampfen, sondern Anspannung und Konzentration sofort in eine (motorische) Aktion des Kauens umzusetzen, lässt auch hier die Energie fließen. Das Lernen mit mehreren beteiligten Gehirnanrealen, bei gleichzeitig verbesserter Durchblutung, sind die Basis für Lernerfolg.

Tja, Ihr Raucher und Nicht-Raucher, probiert es aus, ob Ihr mit Kaugummikauen Eure Konzentration steigern könnt; vielleicht hat es sogar eine Auswirkung auf das Gleichgewichtsgefühl und Euch wird weniger schwindelig? Wär' doch mal was!

Euch eine schöne Zeit und trotz alledem: genießt schön! – Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Anmerkungen

[1] ohne Gehirn kein Schmerz

[2] vgl. Switchboard, April/Mai und Juni/Juli 2006

[3] vgl. WDR-Reihe „Zeitzeichen“ vom 26.1.2007 zum 75. Todestag des Kaugummifabrikanten William Wrigley jr. (als Podcast unter <http://podcast.wdr.de/radio/zeitzeichen.xml>)



Michael Meurer, Dipl.-Sportlehrer, „Feldenkrais“ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert, kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung, was sich für Jungen und Männer – auch jenseits von Leistung und Kampf – in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Leserfragen gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden: M. Meurer, Fax 05232. 929063, Leopoldshöhe Str. 77, 32791 Pottenhausen, michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de. Antworten und weitere Themen demnächst hier.