



Letzte Hilfe

Ich muss Sport machen

Eine in *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* veröffentlichte Studie zeigt, dass **Sportsucht bei Menschen, die an einer Essstörung leiden, fast vier Mal so häufig vorkommt**. Eine ungesunde Beziehung zu Lebensmitteln bedeutet nämlich oft auch eine höhere Bewegungsaktivität - als Muss. Dies kann wiederum negative Folgen haben, einschließlich weiterer psychischer Probleme und körperlicher Verletzungen, schließt der Sportwissenschaftler.

Nach den **Hintergründen** der Sportsucht forschte ein anderes Forschungsteam: Dabei stellte es fest, dass bei **Patientinnen mit Essstörungen dem Sporttreiben ein Stimmungsabfall vorausging**. Dieser Effekt zeigte sich bei den gesunden Kontrollprobandinnen nicht, vielmehr fühlten diese sich vor dem Sport besonders energiegeladener. Nach dem Sporttreiben waren die Patientinnen mit Essstörungen im Vergleich zu den Kontrollprobandinnen besser gelaunt, fühlten sich entspannter, verspürten weniger Druck, schlank sein zu müssen, und waren mit ihrem Körper zufriedener.

Dieser Effekt hielt aber nur für eine begrenzte Zeit an, je nach Probandin von circa einer Stunde bis zu drei Stunden. Die Ergebnisse lassen folgenden Schluss zu: „Um mit schwierigen emotionalen Zuständen und negativem Körpererleben umzugehen, treiben sie Sport, vermutlich auch mangels fehlender alternativer Strategien in solchen Momenten“, erläutert Markus Reichert.

Und noch eine Studie: Die Professorin Grit Hein von der Julius-Maximilians-Universität forscht über Angst und ist der Frage nachgegangen, inwieweit die bloße Präsenz einer weiteren Person beruhigend wirken kann. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass Angst durch die Anwesenheit einer anderen Person **vermindert** werden kann, **auch wenn diese Person unbekannt ist und keine aktive Unterstützung leistet**“, erklärt Grit Hein.

Interessanterweise war der angstmindernde Effekt umso stärker, wenn die Probanden die andere Person als weniger ähnlich wahrnahmen – „wahrscheinlich, weil sie dann davon ausgingen, dass die/der andere im Gegensatz zu ihnen selbst keine Angst hat“, so die Professorin.



Geh' mit
Deiner Angst
spazieren @

karindrawings

„So wie es ein Recht auf Erste Hilfe gibt, das dafür sorgt, dass unser Leben im Notfall gerettet wird, sollte es auch ein **Recht auf Letzte Hilfe** geben, das garantiert, dass wir unser Leben in Würde beschließen können“, so beschreibt es die Website www.letzte-hilfe.de.

Und weiter: „Erste Hilfe und Letzte Hilfe gemein ist eine humane Haltung und die Bereitschaft anderen Menschen in Not beizustehen. Beides kann aktiv geschehen wie zum Beispiel durch das Verbinden von Wunden und die Herz-Lungen-Wiederbelebung in der Ersten Hilfe. **Aber auch letzte Hilfe kann aktiv sein durch die Mundpflege, das Haltgeben bei Unruhe/Verwirrtheit, aber auch Dasein/Dableiben angesichts schwieriger Situationen bei Sterbenden**. Eine hinwendende Haltung und bürgerschaftliches Engagement bilden das gemeinsame Fundament von Erster und Letzter Hilfe.“



Seit 2015 gibt es Letzte-Hilfe-Kurse auch in Deutschland. In diesen Letzte-Hilfe-Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für Nahestehende am Ende des Lebens tun können. Module eines solchen Kurses sind etwa:

1. Sterben als Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen vom Leben

Im Lehrgang besprochen wird so bspw. die Unabwendbarkeit und damit auch die Normalität des Sterbens. Die Themen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden ebenso thematisiert wie die Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen, **Leiden als Teil des Sterbeprozesses lindern zu können**.

Die Kurse werden an einem Tag durchgeführt – der zeitliche Rahmen bewegt sich zwischen 4 und 6 Stunden. Um sie der breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen, sollen sie ebenso wenig kosten wie ein Erste-Hilfe-Kurs oder im besten Fall sogar gratis sein.

Kurse in Baden-Württemberg sind bspw. hier zu finden: www.letztehilfe.info/aktuelle-kurse/letzte-hilfe-kurse-fuer-alle/

Mein Lover, der Laptop

Innig schmust Valentina mit ihrem Laptop. Sie lebt mit „Valentino“ fest zusammen. In Menschen hat sich die 52-Jährige in ihrem Leben noch nie verliebt. Das hat sie Kathrin Ahäuser erzählt, die seit 2012 auf der Website www.duliebesding.de verschiedene Partnerschaften zu Dingen dokumentiert und über **Objektsexualität** informiert.



Foto: www.spiegel.de/fotostrecke/objektsexualitaet-fotos-warum-menschen-gegenstaende-lieben-fotostrecke-138633-9.html

Objektsexuelle treffen keine bewusste Entscheidung für einen bestimmten Gegenstand - sie verlieben sich einfach. Das Objekt dient dabei nicht als schlichtes Mittel zur sexuellen Befriedigung wie etwa ein Vibrator; auch sollen keine möglicherweise frustrierenden Beziehungen zu Menschen damit kompensiert werden. Die meisten Objektsexuellen, so Frau Ahäuser, empfinden ‚einfach‘ – oft seit ihrer Kindheit - eine **tiefe Zuneigung, starke Anziehungskraft und erotische Gefühle zu bzw. für einen bestimmten Gegenstand**. Das können Zäune, Kräne, Flugzeuge, Bauwerke, Musikinstrumente, Flipperautomaten und Computer sein, auffällig oft also eine Maschine bzw. ein eher technisches Objekt. Parallel können Liebesbeziehungen zu weiteren Dingen bestehen, was jedoch eher selten ist, oder auch zu einem Menschen - was allerdings auch nicht so häufig vorkommt, da nicht wenige Objektphile angeben, sich tendenziell asexuell zu fühlen.

Die Schwedin **Eija-Riitta Eklöf-Berliner-Mauer** war die erste Person, die durch ihr Outing als Objektverliebte bekannt wurde: Sie heiratete 1979 die Berliner Mauer. Sie selbst hat den Begriff der **Objektsexualität** eingeführt, der bislang kein etablierter Begriff in der psychologischen oder medizinischen Wissenschaft ist.



Auch darüber wurde medial berichtet:

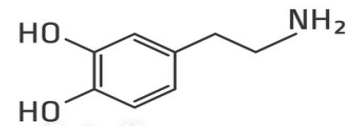
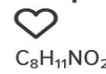
Erika LaBrie besichtigte 2004 zum ersten Mal den Eiffelturm in Paris, zu dem sie eine besondere Beziehung entwickelte. Am 8. April 2007 „heiratete“ sie schließlich in einer privaten Zeremonie den Eiffelturm.

Zwar haben die Behörden die Eheschließung nicht anerkannt, eine Namensänderung wurde aber gewährt, so dass La Brie nun den offiziellen Namen Erika Eiffel trägt.

In den Klassifikationssystemen ICD oder DSM hat die Liebe zu Gegenständen übrigens noch keinen Einzug gehalten. Als **krankhaft** wird die Objektphilie demnach nicht klassifiziert. "Die Objektphilen schaden niemandem, missbrauchen und traumatisieren keine anderen Menschen", urteilt bspw. der Frankfurter Psychiater Volkmar Sigusch und ergänzt: "Von wem kann man das schon sagen?"

Mal den Glücksgürtel enger schnallen?

Der Botenstoff Dopamin ist uns allen bekannt: Er wird ausgeschüttet, wenn es uns gut geht, wir positive Gefühle und Spaß haben, gute Gespräche, Berührungen, Sex erleben, ein gutes Essen... Warum darauf also **freiwillig verzichten**??



Wegen der ständigen **Reizüberflutung**, so die Fans dieses neuen US-Trends des Dopamin-Fastens. Musik und Parties, Netflix und Instagram, Handy und Laptop, Mails und Bücher liefern uns ständig und überall Reizen aus, die wir bewältigen und verarbeiten müssen. Ein Abstumpfen bleibe dabei nicht aus. Also geht es für alle Reizüberfluteten ab in die **Stille**, entweder für einige Tage oder sogar für Wochen. Tabu sind all die vermeintlich glücksbringenden Stoffe (siehe oben), aber auch soziale Kontakte, insb. Augen- und Körperkontakt zu Anderen sind nicht erlaubt. Das einzige, was gestattet wird, sind leichte Übungen, Spaziergänge und handschriftliche Notizen.

Die Idee dahinter ist, den **Dopaminspiegel so gering wie möglich zu halten**, um nach dem Fasten Reize wieder stärker wahrzunehmen. Das kann ein Gespräch unter Kolleg*innen sein oder der Kaffee am Morgen. Dopaminfastende sollen **motivierter** sein, sich besser **fokussieren** können und **produktiver** arbeiten. Obendrein haben sie Zeit, um über ihr Leben oder ein anstehendes Projekt nachzudenken.

Wissenschaftlich erwiesen ist es bislang nicht, ob Dopaminfasten Auswirkungen auf das Gehirn hat. Und die Süddeutsche ist **skeptisch**:

„Abschalten, eine Auszeit nehmen, endlich zu sich kommen. Erkennen, was wirklich zählt. Das Sehnsuchtsmantra aller Überforderten, die auf der Überholspur des Lebens unterwegs sind, aber ständig Entschleunigung fordern, gleicht sich seit Jahren.

Bevor das zu langweilig wird und die Kloster-Retreats und Wellness-Oasen wieder schließen, wird der müde gewordene Trend nun aufpoliert... Ob die humorlose Vermeidung aller Sinnlichkeit die richtige Antwort ist?“

Quelle: www.sueddeutsche.de/gesundheit/gesundheits-trend-im-silicon-valley-wird-nicht-stun-als-dopaminfasten-vermarktet-1.4691808



Alles Gute bis zum nächsten Glückslatter! 