

GESUNDHEIT

Neue Forschungs-Ergebnisse

Die sieben gesündesten Hobbys der Welt

Sachen, die Spaß machen, können uns so wirksam schützen wie Medikamente. Wie und warum, erklärt Psychokardiologe Prof. Michael Stimpel



Prof. Stimpel ist Ärztlicher Leiter und Chefarzt der Paul-Ehrlich-Klinik in Bad Homburg vor der Höhe

1 Gärtnern

stärkt Immunsystem und Herz

→ Bereits 30 Minuten Gartenarbeit geben dem Immunsystem einen Schub, weil die Haut mehr Vitamin D für eine starke Abwehr produziert. Gleichzeitig werden Stresshormone wie Cortisol um bis zu 22 Prozent gesenkt. Buddeln und pflanzen verringert das Herzinfarktrisiko um rund 30 Prozent, so eine Studie des Karolinska-Instituts in Stockholm. Es verbessert aber auch alle Gehirnfunktionen. Das Demenz-Risiko sinkt um 36 Prozent, so eine Studie des St Vincent's Hospital in Darlinghurst, Australien.

Dosis: An 3 bis 5 Tagen die Woche 30 Minuten entspannt Unkraut jäten oder Blumen säen.

Prof. Stimpel: „Gärtnern kann den Blutdruck dauerhaft senken. Schon eine halbe Stunde täglich schützt auch vor Diabetes Typ 2.“



2 Tanzen

senkt die Demenz-Gefahr

→ Ob Salsa, Tango oder einfach nur Freestyle: Bereits 3-mal 20 Minuten Tanzen pro Woche trainiert den Gleichgewichtssinn so intensiv, dass es deutlich seltener zu Stürzen kommt, ergab eine Analyse von 94 Studien. Und Forscher der Uniklinik Magdeburg haben entdeckt: Werden regelmäßig neue Tanzschritte einstudiert, bildet sich verstärkt ein spezieller Nerven-Wachstumsfaktor. Er sorgt dafür, dass neue Nervenzellen wachsen und das Langzeitgedächtnis effektiver arbeitet. Das Demenz-Risiko sinkt durch das Tanzen insgesamt um bis zu 76 Prozent.

Dosis: 2- bis 3-mal die Woche neue Tanzschritte trainieren.

Prof. Stimpel: „Tanzen steigert die Produktion von Wohlfühlhormonen und ist darüber hinaus ein perfektes Training für das Herz-Kreislauf-System.“



3 Handarbeiten

vertreibt chronische Schmerzen

→ Stricken ist eine Therapie! Die komplizierte Handarbeitstechnik lenkt das Gehirn z. B. von chronischen Schmerzen ab. Weil die Schmerzsignale blockiert werden, kann das Schmerzgedächtnis sogar langfristig umgepolt werden. Sogar bei klinischen Depressionen hilft Stricken. In einer britischen Studie fühlten sich 54 Prozent der Patientinnen deutlich besser. Sticken und Häkeln wirken ähnlich gut.

Dosis: 2-mal die Woche zur Wolle greifen.

Prof. Stimpel: „Handarbeit führt zu einer Tiefenentspannung, die durchaus mit der heilenden Wirkung von Entspannungstechniken wie z. B. Yoga oder Meditation vergleichbar ist. Die Herzfrequenz sinkt, ebenso der Blutdruck. Außerdem werden weniger Stresshormone gebildet.“



4 Sport

hält jung und schützt vor Hitzewallungen

→ Aktive Menschen altern langsamer, sind körperlich mit 50 Jahren so fit wie Bewegungsmuffel mit 40, so eine Studie des Karlsruher Instituts für Sport und Sportwissenschaft. Bewegung schützt auch vor Wechseljahresbeschwerden wie etwa Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen oder Kopfschmerzen und sorgt für eine höhere Knochendichte.

Dosis: Am besten ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining an drei bis fünf Tagen pro Woche.

Prof. Stimpel: „Schon zwei bis zweieinhalb Stunden Sport pro Woche genügen, um spürbare gesundheitliche Effekte für Herz und Kreislauf oder den Stoffwechsel zu erzielen.“



5 Haustiere

beruhigen und machen glücklich

→ Nicht nur Hundehalter bekommen um elf Prozent seltener einen Herzinfarkt. Auch wer sich um Katzen, Hamster, Schildkröten oder Wellensittiche kümmert, lebt rundum gesünder und um bis zu zehn Jahre länger. Zierfische wie Buntbarsche z. B. im Aquarium wirken wie ein natürliches Beruhigungsmittel. Die leuchtenden Farben von Kanarienvögeln oder Wellensittichen sorgen für einen erhöhten Spiegel an Glückshormonen wie Dopamin.

Dosis: Wer sich kein Haustier anschaffen möchte, kann Gassigänger im Tierheim werden.

Prof. Stimpel: „Streicheln wir Haustiere nur 15 bis 30 Minuten am Tag, sinkt der Blutdruck um zehn Prozent. Die Produktion von Wohlfühl-Hormonen wie Sero-

tonin, Prolaktin und Oxytocin erhöht sich. Das schenkt festeren Schlaf, Rückenschmerzen treten seltener auf, Haut- und Magenprobleme bessern sich nachhaltig.“



Fotos: fotolia (5), Getty Images, privat/Artenbücher; Text: Susanne Schulte

6 Singen

vertreibt Ängste und Depressionen

→ Allein unter der Dusche oder mit anderen im Chor: Singen stärkt das Immunsystem und senkt den Blutspiegel der Stresshormone, so das Tenovus Cancer Care Center in Cardiff. Gleichzeitig werden Eiweiß-Moleküle aktiviert, die das Immunsystem hochfahren. Es bessert Ängste und Depressionen wirksamer als rezeptpflichtige Medikamente. Singen, das Spielen oder Erlernen von Instrumenten verändert auch Gehirnstrukturen wie z. B. das Arbeitsgedächtnis. Davon profitieren sogar Menschen, die schon erste Einbußen bemerken.

Dosis: Morgens nach dem Aufstehen laut im Bad singen. Genauso beim Autofahren, Bügeln, Abwaschen ...

Prof. Stimpel: „Schon 10 bis 15 Minuten Singen intensiviert die Atmung und versorgt jede Zelle des Körpers besser mit Sauerstoff. Entscheidend ist, dass wir regelmäßig üben.“

7 Tagebuch-Schreiben

fördert die Wundheilung

→ Damit Wunden optimal heilen, sollten wir nach einer Verletzung unsere geheimsten Gedanken und Sorgen niederschreiben und immer wieder mal lesen. Das treibt den Genesungsprozess enorm voran – besonders nach Operationen. Eine Studie der neuseeländischen Universität Nottingham belegt, dass schon 20 Minuten tägliches Tagebuch- oder Briefeschreiben den Heilungsprozess um das Sechsfache beschleunigt.

Dosis: Ähnlich wie für das Zähneputzen jeden Abend fest 10 bis 15 Minuten für das Tagebuchschreiben einplanen.

Prof. Stimpel: „Regelmäßiges Schreiben und Lesen reduziert nicht nur den Stress-Level, sondern aktiviert offenbar auch das Immunsystem, vor allem die T-Helferzellen.“

