

TERA-GRAMM

02/2019

Was uns gesund hält! Auf Immerwiedersehen I have a Stream!

Haben Sie schon einmal etwas von »Comfort Binge Watching« gehört? Ich zumindest bis vor kurzem nicht. Als der Radiosender WDR 1LIVE anrief und mich fragte, ob ich den Zuhörern*innen dieses Phänomen erklären könnte, bat ich den Redakteur zuerst einmal darum, mir diesen Begriff zu beschreiben und danach könnte ich auch zu diesem Phänomen Stellung nehmen. Dann wurde mir schnell klar, dass es einmal wieder nur so eine amerikanische Wortschöpfung für altbekannte Phänomene ist. »Comfort Binge Watching« heißt nämlich nichts anderes, als sich jeden Abend auf sein Sofa zu setzen und immer wieder die guten alten TV-Serien zu schauen. Ich frage mich, warum ich überhaupt noch Netflix habe oder jeden Monat Geld fürs Streamen zahle. Am Ende lande ich doch immer wieder bei meinen Lieblingsserien: „Castle“ und „modern family“. Ich habe sie alle gesehen. Alle 238 Folgen. Und das sogar schon mehrfach. Ich kann bei den meisten Folgen mitsprechen, ich kenne jeden Witz.

Es gibt überhaupt zum Erholen und zum Wohlfühlen wenig Tröstlicheres, als sich stets dieselben Filme und Serien anzuschauen. Hier können zumindest bei den Frauen lediglich Schuhe mithalten, da Schuhe ja bekanntlich die Lösung für alles sind. Schuhe zu kaufen ist fast so heilsam wie eine Hypnotherapie. Und danach kommen dann aber schon die guten alten Serien. Aber warum ist das so? Wenn ich erschöpft, müde und gestresst nach Hause komme, dann sollen mich diese Serien in diesem Augenblick nicht unterhalten oder überraschen, sondern sie sollen mich mit vertrauten Stimmen und Handlungen berieseln. Mit einem minimalen Aufwand bekomme ich ein größtmögliches Vergnügen. Was ich mir immer wieder ansehe, ist mir ähnlich vertraut wie meine Wohnzimmer Einrichtung oder wie meine Ehefrau. Es ist kein Wunder, dass es mich tröstet, wenn auf meinem Bildschirm etwas Vertrautes läuft. Etwas, was mich nicht fordert, und bei dem ich nebenher mit dem Handy WhatsApp Nachrichten beantworten kann. Wenn ich mir etwas Neues aussuche, fürchte ich, dass ich mir den Abend verderben



© creative vision

könnte, weil der Film oder die Serie nicht zu der Halbaufmerksamkeit und der dürrtigen Stimmung bei mir passt. Ähnlich ist es bei meiner Frau. Ich liebe sie! Und wenn ich sie ansehe und in ihrer Nähe bin, dann ist alles Trübe verschwunden. In einem Augenblick. Dann könnte die Welt um mich herum zusammenbrechen, und dieses Ereignis würde mich nicht interessieren, solange meine Frau und meine Familie mich festhalten. Es gibt nichts Schöneres, als geliebt zu werden. Bei den Serien ist es ganz ähnlich. Vielleicht mag ich sie auch deshalb so sehr, weil sie sich ein wenig anfühlen wie meine Familie. Ich kaufe mir übrigens auch immer die gleichen Chucks, kaufe mir immer wieder die gleiche Jeans, gehe immer wieder in dieselben Restaurants. Dort lese ich die Speisekarte von vorn bis hinten und nehme am Ende dann doch wieder die gleiche Pizza. Das macht das Leben einfacher. Vor allem, wenn man manchmal müde und erschöpft ist und keine Lust mehr hat, eine Entscheidung zu treffen. Daher geben uns Serien und Gewohnheiten auch Sicherheit. So wie der Alltag. Auch unser Alltag kann eine Serie sein. Die Struktur des Alltags gibt uns Sicherheit. Im Alltag kennen wir uns gut aus.

Und das ist die gute Nachricht in diesem Teragramm: Das Leben stellt uns jeden Tag vor neue Herausforderungen. Wenn Sie einmal nicht weiter wissen: Die TERAPON Berater*innen sind immer für Sie da!

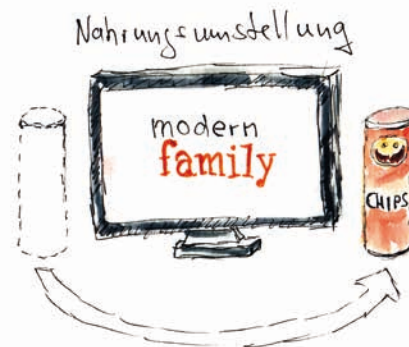
Auch TERAPON kann so etwas wie eine Familie für Sie sein. Wenn Sie mögen, begleiten wir Sie ein Stück wann immer und wo immer Sie es sich wünschen. Egal aus welchem Grund. Dann brauchen Sie nichts zu tun, dürfen den Alltag ein wenig hinter sich lassen und entspannen. Wir kümmern uns in der Zwischenzeit darum, Ihre Probleme zu bestmöglichen Lösungen zu führen.

Wenn ich eine neue Serie schaue, kann ich gar nicht im gleichen Maße mit den Protagonisten mitfiebern – einfach, weil ich mich erst mit ihnen anfreunden muss. Ich muss ihnen erst eine Chance geben, mich auf sie einzulassen. Aber da geht es mir wie bei Freundschaften im

echten Leben. Ich finde neue Leute anfangs oft erst etwas komisch, also sonderbar, seltsam, vielleicht auch uninteressant – und begegne ihnen lediglich höflich. Bis ich sie so lieb gewinne, dass ich nur noch mit ihnen Zeit verbringen möchte.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Augen auf bei der Partnerwahl! Das kann ich Ihnen als Ehepartner nur dringend empfehlen, denn Partnerwahl ist Problemwahl! In letzter Zeit häuften sich Partnerschaftskonflikte, die immer irgendetwas mit Essen zu tun hatten. An der Stelle fällt mir der alte Witz ein: „Was sagte Gott, als er das Ruhrgebiet erschaffen hat? Essen ist fertig!“ Und damit sind wir schon bei dem Problem. Paleo, vegan oder laktosefrei: Ich habe den Eindruck, dass Essen immer mehr zu einer Ersatzreligion wird. Und davor möchte ich warnen, denn wir riskieren Genuss – und am Ende auch unsere Gesundheit. Es gibt übrigens bis heute aus medizinischer Sicht keine einzige Studie, die belegt, was genau gesunde Ernährung bedeutet. Es gibt nicht DIE GESUNDE ERNÄHRUNG. Das ist Fakt. Noch ein Fakt ist, dass aus medizinischer Sicht seit langem Risikofaktoren bekannt sind: Zucker (versteckter Zucker wie in Fertiggerichten), Salz und Fett. Wenn wir darauf achten, diese Risikofaktoren zu vermeiden oder sie wenigstens zu minimieren, ist im Grunde genommen jede Ernährung gesund. Das heißt im Klartext: Wir können essen, was wir wollen, nur etwas weniger Zucker, etwas weniger Salz und etwas weniger Fett, aber dafür sollten wir uns etwas mehr bewegen. Dann haben wir schon eine gute Grundlage für unsere Gesundheit gelegt. Das Essen nimmt im Leben vieler Menschen einen immer größeren Stellenwert ein – ob vegan, Low Carb, Steinzeitdiät (Paleo), Clean Eating, biologisch-dynamisch, anthroposophisch, glutenfrei, laktosefrei, makrobiotisch, Ayurveda oder Teilzeitfasten. Jede dieser Ernährungs- bzw. Kostformen beansprucht zudem für sich, die allergesündeste zu sein. Ich kann das allerdings nur belächeln. Essen sollte nicht zu einer Glaubenssache werden, sondern Essen sollte vor allem schmecken. Übrigens ist unsere Ernährung heute so sicher wie nie zuvor in der Menschheitsgeschichte. Wir leben länger als alle Generationen vor uns, viele Krankheiten sind ausgerottet, nur der Tod steht uns noch eines Tages bevor. Bis dahin sollten wir aber unser Leben genießen, und zwar so richtig genießen! Lassen Sie sich also nicht von Vergiftungsfantasien anstecken und zu der Überzeugung verleiten, dass völlig harmlose Substanzen, wie z. B. Gluten oder Laktose, lebensbedrohlich sind. Dann kann man nämlich nicht mehr



© creative vision

genießen. Ein trauriges Leben wäre das. Natürlich gibt es Menschen, die, medizinisch belegt, Lebensmittelallergien haben und deshalb streng auf alle Inhaltsstoffe achten müssen. Doch die Anzahl derjenigen, die wirklich von einem Arzt diagnostizierte Leiden haben, liegt weit unter der Zahl derer, die darüber klagen. Von Lebensmittelallergien sind lediglich nur rund 5 % der Deutschen betroffen. Viele der heute festgestellten Unverträglichkeiten sind reine Selbstdiagnosen – die gerade in der jungen Mittelschicht gehäuft anzutreffen sind.

Am Ende noch eine Frage:

Wann genau ist aus Sex, Drugs und Rock 'n' Roll eigentlich Laktoseintoleranz, Veganismus und Helene Fischer geworden?

Ich kann es Ihnen nicht sagen, möchte Sie aber dringend bitten, den ganzen Ernährungs-Gurus nicht zu glauben! Hören Sie lieber auf Ihren Bauch, denn das Genießen ist erwiesenermaßen gesünder als das akribische Kalorienzählen. Ich habe deshalb in der vergangenen Woche einmal bei den Weight Watchers angerufen: Da hat aber keiner abgenommen.

Machen Sie es bitte genauso und genießen Sie den Sommer! Auch wenn es ein paar Pfunde mehr werden. Der nächste Winter kommt bestimmt. Genießen Sie jeden Tag! Mit gutem Gewissen! Dann wird Ihr Sommer ein Knaller!

Auf Wiedersehen! Ihr Dr. Christian Lüdke