

* GESUNDHEITS Journal

DAS MAGAZIN IHRER BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER 01|13

Suche neue Eltern Was Pflegekinder wirklich brauchen und wie man sich um ein Pflegekind bewirbt * *Hunger nach mehr* Essstörungen – Fallbeispiele, Symptome und Therapien * *Grüner Softie* Geniale Avocadorespte plus Warenkunde * *So schaffen Sie den Halbmarathon* Laufplan & Tipps * *Quiz*

SPEZIAL FRÜHLING

La Primavera macht Laune



THEMENSPEZIAL:

Freu dich auf den Frühling

La Primavera, der Frühling Zeit des Erwachens in Kunst und Traditionen
* *Der Lenz in mir* Was der Frühling in unserem Körper durcheinanderbringt * *Und jährlich grüßt das Murmeltier* Der Groundhog Day in den USA und sein pelziger Frühlingsprophet * *Kolumne: Frühlingswucht* Verführerischer Farbkonsum





La Primavera!

Das italienische Wort enthält einen Jubelruf: „**Prima! Endlich bist du da, Frühling!**“ Über die aufregendste Zeit des Jahres

—— Text Barbara Lang

Vivaldi, Botticelli und Ovid

Diese Italiener verstanden etwas vom Frühling: Der eine vertonte ihn mit leicht hüpfenden Geigentönen in seinen „Le Quattro Stagioni“. Der andere malte in seinem berühmten Bild „Primavera“, was der Dritte gedichtet hat: Zephyr, der Gott des Westwindes, vereint sich mit der Nymphe Chloris, deren Atem nach Frühlingsrosen duftet. Weil er sie zur Frau nimmt, wandelt sie sich zur blumenstreuenden Frühlingsgöttin Flora. Begleitet wird das Naturschauspiel von der Liebesgöttin Venus, von Amor, den drei Grazien und einem Merkur, der am Rande dunkle Wolken beiseiteschiebt. Kurz – eine der schönsten Allegorien für das, was gerade draußen vor unserem Fenster passiert: Die Wärme kehrt zurück, lässt alles grünen und blühen, die Liebe ist allgegenwärtig, das Grau des Himmels ist verschwunden. Frühling – die vielleicht aufregendste Zeit des Jahres!

Zeit des Erwachens

Neues Leben sprießt aus der Erde. Paarungszeit bei den Tieren, Frühlingsgefühle bei den Menschen. Überall regt und reckt sich's. Da geht es uns nicht anders als dem Baum, der im Herbst seinen Blättern den Saft abgedreht hat, um sich mit seiner übrig bleibenden Energie in sich zurückzuziehen. Nach dem Winter jedoch ist die Zeit der Einkehr vorbei: Frisches Lebenselixier durchströmt und belebt uns bis in die Spitzen. Der Baum bildet ein neues Blätter- und Blütenkleid aus – wir tauschen die Thermo-

hosen gegen luftige Kleidchen. Anfangs noch zaghaft, dann mit voller Wucht. Wie die Natur: 28. April 2012, München, 32 °C. Vollfrühling nennt sich das. Er beginnt, wenn die ersten Apfelblüten sprießen.

Der Frühling ist unvergleichlich

In keiner anderen Jahreszeit steckt so viel Spannung, so viel Freude, so viel Werden wie im Frühling. Kein Wunder, dass zwischen Februar und Mai auch allerorts geballte Symbolhaftigkeit herrscht. Bräuche und Rituale

Der Frühling ist eine echte Auferstehung, ein Stück Unsterblichkeit Henry David Thoreau

werden lebendig. Der Fastnachtszeit kommt dabei gewissermaßen die Vorreiterrolle zu: Laut, ausgelassen und genießerisch feiert man bis in die Nacht zum Aschermittwoch. Der sodann die stille und enthaltsame Fastenzeit einläutet und auf das Osterfest vorbereitet. Dieses älteste und wichtigste Fest der Christen – am ersten Sonntag nach dem Frühlingsvollmond – erinnert nicht nur an die Auferstehung Jesu. Es verweist auch mit viel Symbolkraft auf den Frühling. Da ist zunächst einmal das Osterei: Außen scheinbar leblos, birgt es in sich neues Leben – so versinnbildlicht es in vielen Kulturen die Fruchtbarkeit, den Neubeginn des Frühjahrs und im Christentum zudem das Grab und die Auferstehung Jesu. In den ortho- >



*Leise zieht durch mein Gemüt
Liebliches Geläute.
Klinge, kleines Frühlingslied,
Kling hinaus ins Weite.
Kling hinaus, bis an das Haus,
Wo die Blumen sprießen.
Wenn du eine Rose schaust,
Sag, ich laß sie grüßen.
Heinrich Heine*

doxen Ostkirchen werden Ostereier bis heute rot gefärbt, wie das Blut, das Jesus vergossen hat. Dass die Ostereier traditionell hart gekocht sind, liegt im Fasten begründet: Früher war ihr Verzehr während der Passionszeit verboten. Deshalb hat man sie haltbar gemacht und erst am Ende der Enthaltensamkeit wieder aufgetischt. Noch dauerhafter sind – bei vorsichtiger Behandlung – ausgeblasene bunte Ostereier. Zu einer wahren Meisterschaft des Verzieren haben es die Sorben gebracht: Die slawische Volksgruppe ist bekannt für ihre filigranen, kunstvollen Ziertechniken.

Der eierlegende Osterhase & Co.

Durchgesetzt hat sich der Osterhase erst im 19. Jahrhundert – davor soll er in verschiedenen Landstrichen Konkurrenten wie Osterhenne und -hahn, Fuchs, Kuckuck oder Storch gehabt haben. Gut möglich, dass es an seinem außerordentlich fleißigen Paarungsverhalten im Frühjahr lag, dass der Hase schließlich das Rennen als österliches Symboltier gemacht hat. In unserer modernen Welt hat er sogar das ursprüngliche Sinnbild – das Lamm – in den

Hintergrund gedrängt. Während hierzulande fast nur mehr gebackene Osterlämmer auf den Tisch kommen, schlachten Juden und griechisch-orthodoxe Christen noch immer echte Lämmer zum Passah- oder Osterfest.

Die Rückkehr des Lichts

Die Vertreibung des Winters (und der bösen Wintergeister) begehen die Menschen seit Urzeiten mit verschiedenen Feuerriten. Auch unsere Fastnachts-, Oster-, Mai- und Bergfeuer haben größtenteils diesen Hintergrund. Der wärmende Wonnemonat Mai wird mancherorts zudem mit einem Tanzfest und einem Maibaum begrüßt. Weil Birken als Frühblüher Kraft, Lebenswille und Fruchtbarkeit verkörpern, wurden und werden sie entsprechend geschmückt als Liebes- oder Ehrenmaien, bei weniger Sympathie auch als Schandmaien verschenkt. Die meterhohen Maibäume in den bayerischen und österreichischen Gemeinden – meist bunt drapierte Fichten, mithilfe reiner Manneskraft aufgestellt – ehren die Dorfbewohner und heißen den Frühling willkommen: die wohl aufregendste Zeit des Jahres!

Der Lenz in mir

Der Frühling **wirbelt unseren Körper schön durcheinander.**
Allheilmittel sind Licht, Bewegung und gesundes Essen!

— Text Barbara Lang

Müdigkeit

Die längere Dunkelheit im Winter löst in unserem Körper eine verstärkte Melatonin-Ausschüttung aus. Da das Schlafhormon in der ersten Frühlingszeit noch im Überschuss vorhanden ist, sind wir manchmal antriebschwach und schlapp. Wie nach einem langen Winterschlaf müssen wir uns erst mal strecken und ganz allmählich wieder in Fahrt kommen. **Jetzt helfen:** Sonne, Bewegung, Vitamine.

Stimmung

Analog zur Natur stellt sich auch unser Hormonmodus auf Frühling um: Weniger Melatonin (Schlaf), mehr Serotonin und Dopamin (Aktivität, Laune). Während dieser Veränderung ist der Hormonspiegel nicht immer im Gleichgewicht, was nicht nur unsere Müdigkeitsattacken, sondern auch Stimmungshochs und -tiefs erklärt. **Jetzt helfen:** Geduld und morgendliche Fußmärsche.

Aussehen

Dass wir am Ende des Winters mit Haut und Haar grau und fahl wirken, liegt nicht nur an der fehlenden Sonnenbräune. Zu viel Stubenhocken, zu wenig Licht und Bewegung sowie eine einseitige Ernährung, auf die manchmal auch eine Übersäuerung folgt, lassen uns am Jahresanfang blass aussehen. **Jetzt helfen:** Sonne, Luft, Vitamine und Mineralien.

Gerüche

Eine wahre Blütenexplosion lockt nun die Bienen an. Sie wirkt aber auch auf uns Menschen, und zwar direkt im limbischen System, der Gefühlszentrale unseres Gehirns. Empfinden wir den Blumenduft als angenehm, löst er Wohlgefühl aus. Weniger erfreut sind Allergiker über den Blütenstaub. Ihr Immunsystem verwechselt diese „Eindringlinge“ mit krank machenden Feinden und wehrt sie ab: zum Beispiel mit Schnupfen und Atembeschwerden. **Jetzt helfen:** Symptomlinderung, ärztliche Beratung.

Kreislauf

In uns schwankt die Stimmung, draußen die Temperaturen. Auch das ist für unseren Körper nicht immer ganz einfach wegzustecken. Klettert das Thermometer zu schnell nach oben, erweitern sich unsere Blutgefäße und der Blutdruck sackt ab: Schwindel und abermals Müdigkeit sind die Folge. **Jetzt helfen:** Wechselduschen und viel trinken.



Wetterfrosch im Murmelpelz

Der 2. Februar ist nicht nur für wetterinteressierte Amerikaner ein Highlight: Am so genannten **Groundhog Day, dem Murmeltiertag**, orakelt ein pelziger Meteorologe über das Winterende

—— Text Lara Buck

Made in USA

Wetterfrösche sind bekanntlich nicht immer grün. Vielfältig wie ihre Vorhersagen kennt man sie hierzulande – bisweilen sogar mit Fliege am Hals statt auf der Zunge. Doch so sehr sich Meteorologen auch in Schale werfen, keiner von ihnen hat so viel Anziehungskraft wie ihr haariger Kollege Phil aus Pennsylvania, USA. Phil macht einmal im Jahr das Wetter zum Topthema der amerika-



2.2.2013: Man glaubt es kaum: Pelzorakel Phil soll älter sein als der Groundhog-Club-Präsident

nischen Nation! Jedes Jahr am 2. Februar lockt er mehrere Tausend Menschen zu seiner Wettershow in das sonst eher unbedeutende und unaussprechliche Nest namens Punxsutawney. Mit treuherzigen Knopfaugen und feinem Näschen sagt das immer gleiche Waldmurmeltier seit nunmehr 127 Jahren den Ausgang des Winters voraus. Seine artenübliche Lebenserwartung hat Phil nun schon um das 18-Fache überschritten – dank des Groundhog-Zauberpunsch! Dessen geheime Rezeptur schenkt ihm

alljährlich sieben weitere Lebensjahre und Wettervorhersagen. Doch genau genommen sagt Phil gar nichts vorher!

Das Geheimnis von Licht und Schatten

Es ist Phils Schatten, der die Amerikaner an jedem 2. Februar interessiert: Sieht Phil seinen eigenen Schatten, wenn er nach dem Winterschlaf den Bau verlässt, weil der Himmel klar ist, bleibt es weitere sechs Wochen Winter. Ein bedeckter Himmel – wie am 2.2.2013 – bedeutet baldigen Frühling. So die Legende! Schon eine alte deutsche Bauernregel besagt: „Sonnt sich der Dachs in der Lichtmesswoche, geht er auf vier Wochen wieder zu Loche.“ Nun hatten deutsche Auswanderer in Nordameri-

„The seer of seers, prognosticator of prognosticators, weather prophet without peer“

ka seinerzeit ihre liebe Not mit dieser Weisheit: Es stand kein Dachs als Barometer zur Verfügung! Also kürten sie kurzerhand einen Groundhog zum Exilwetterfrosch. Was 1800 als kleines Ritual begann, wird seit 1887 groß zelebriert: Frühmorgens zieht eine Prozession von befrackten Zylinderträgern zu Phils Bau nach Gobbler's Knob in den Wald. Dort klopft der Groundhog-Club-Präsident an Phils Tür, holt ihn heraus und lauscht seiner Prophezeiung in Groundhogisch. Der Präsident übersetzt und trägt die Prognose dann auf Menschensprache dem gespannten Publikum vor. Reale Wettertatsachen spielen bei dieser Inszenierung eine eher untergeordnete Rolle: Phils Trefferquote liegt bei rund 40 Prozent. Vielleicht hätte er sich 2010 mal bei WM-Krake Paul Rat holen sollen – aber der sprach vermutlich kein Groundhogisch! —————

„Was? Ist denn immer noch nicht Frühling? Dann hau ich mich noch mal hin!“

DAS MURMELTIER - EINE KURZCHARAKTERISTIK



Man unterscheidet 14 Murmeltierarten. Eines davon ist das Waldmurmeltier (*Marmota monax*), das im Gegensatz zu seinen Artgenossen nicht in Kolonien lebt. Waldmurmeltiere sind Pflanzenfresser, die im Laufe ihres sechs- bis achtjährigen Lebens ein Gewicht von 2 bis 4 Kilogramm bei einer Körperlänge von 40 bis 50 Zentimetern erreichen. Ihr Lebensraum: Waldränder in Nordamerika. Ihr berühmtester

Vertreter: Phil aus Punxsutawney – 1993 durch den Kinofilm „Und täglich grüßt das Murmeltier“ (Originaltitel: „Groundhog Day“) international

ROCK'N'ROLL



HEISSER
FEGER!

yeah
Baby!



Frühlingswucht

Alles so schön bunt hier: **Wenn Frühlingshormone auf weibliche Vorlieben treffen, rührt sich nicht nur eine Lust**

— Text Lara Buck Illustration Birgit Jansen

Wenn die Natur sich von ihrer prächtigsten und romantischsten Seite zeigt, will der Mensch dem nicht nachstehen: Während Buschwindröschen und Leberblümchen vorwiegend ihre zarten Blüten in den Frühlingswind strecken und Schwäne mit ihren grazilen Hälsen wahre Balletttänze vollführen, sucht auch der Mensch nach Schönheit, Anmut und Farbenpracht. Insbesondere wir Frauen haben da zwei, drei Vorlieben ... na, sagen wir: vier. Oder fünf? Mal sehen: Beginnen wir mit dem Frühjahrsputz. Ich persönlich setze ihn mit den prämenstruellen Schwammattacken gleich, die mich einmal monatlich hormonell bedingt überkommen, ehe mein Körper sich reinigt und (meist vergeblich) auf die Empfängnis vorbereitet. Frühling ist – wenngleich ich nicht ganz sicher bin, ob diese Theorie endokrinologisch haltbar ist – nichts anderes: Diese pralle Verkörperung von Fruchtbarkeit, Leben und Schönheit da draußen löst zwangsläufig verschiedene Lüste aus und muss auch indoor entsprechend zelebriert werden!

„Herausputzen“

ist sodann auch das Stichwort für Passion Nr. 2: Kleider. Blumenkleider. Bunte Blumenkleider müssen jetzt her! Wie könnten wir uns sonst neben all den Krokussen, Narzissen und Veilchen noch in Szene setzen? Womit wir

auch schon bei den Punkten 3 und 4 wären: Ein neuer floraler Duft und der obligatorische Tulpenstrauß, der zwischen Heilige Drei Könige und Ende Mai auf keinem Tisch fehlen darf, sind jetzt unverzichtbare Accessoires für ein stimmiges Lebensgefühl! Auch Faible Nr. 5 widmet sich dem Tisch. Und dem Spiegelbild – das nach einem langen, kalten, plätzchenreichen Winter ein wenig welk dreinschaut. Abhilfe schafft da nur die konsequente und durch Männermaulen nicht zu beeindruckende Frühlingsdiät. Grün vor dem Fenster, grün auf dem Teller: Einssein mit der Natur – großartig! Bleibt noch ein klitzekleines sechstes Anliegen: Manch zartbesaitete weibliche Psyche leidet trotz dieser fünf unabkömmlichen Erste-Hilfe-Maßnahmen noch immer unter postwinterlicher Graueit. Diesem häufig unterschätzten Farbartutssyndrom kann nur eine einzige Therapie beikommen: Die Bunte-Bettwäsche-frische-Tagesdecken-viele-Farbeimer-in-Apfelgrün-und-neuen-Nagellack-kaufen-kaufen-kaufen-Behandlung. Wichtig: Die Farbkur kann nur rundum angewandt ihre Heilkraft entfalten. Alle Hausbewohner müssen konstruktiv bejahend mitmachen. Auch wenn sie wissen, dass sie in spätestens sechs Monaten, so um den Oktober herum, die Frauenseele und alle Wände wieder im etwas gedeckten herbstlichen Taubengraublau rücktherapieren müssen! —