

Der Schmerz danach

Trennung macht krank, erneut heiraten hilft auch nicht

Auch wenn es Eheleute nicht gerne hören: Der normale Wahnsinn in einer Partnerschaft ist gesund. Wenn sich Mann und Frau den Alltag nicht ständig zur Hölle machen, bleiben Paare eher von Krankheiten verschont und leben länger. Scheidungen oder ein Dasein als Single sind hingegen Gift für das Wohlbefinden. Forscherinnen der University of Chicago und der Johns Hopkins University in Baltimore zeigen im *Journal of Health and Social Behaviour* (online), dass Trennung oder der Tod des Partners sehr lange nachwirken können und gesundheitliche Nachteile auch durch Wiederheirat nicht ausgeglichen werden. „Unter denjenigen, die aktuell verheiratet sind, geht es den ehemals Geschiedenen gesundheitlich deutlich schlechter“, sagt die Soziologin und Altersforscherin Linda Waite. „Wer nicht erneut heiratet, dem geht es noch schlechter.“ Waite hat gemeinsam mit der Gesundheitswissenschaftlerin Mary Elizabeth Hughes mehr als 8600 Teilnehmer im Alter zwischen 51 und 61 Jahren in ihre Untersuchung eingeschlossen.

In zahlreichen Studien ist bereits gezeigt worden, dass die Ehe sowie ein großer Freundeskreis und vielfältige gemeinschaftliche Aktivitäten die Gesundheit fördern und das Leben verlängern. Die beiden Wissenschaftlerinnen analysierten jedoch zusätzlich, wie es sich auf die Gesundheit auswirkte, wenn die Partnerschaft endete und danach einer der beiden wieder heiratete. Demnach waren unter den Geschiedenen und Verwitweten die Herzkrankungen, Diabetes, Krebs und andere chronische Leiden um 20 Pro-

zent häufiger als unter Eheleuten. Schwierigkeiten beim Treppensteigen oder Gehen kamen bei den Getrennten ebenfalls deutlich häufiger vor.

Wer nach einer Scheidung oder dem Tod des Partners wieder heiratete, dem ging es dadurch gesundheitlich auch nicht viel besser. Im Vergleich zur Gruppe derer, die keine Trennung hinter sich hatten, waren unter den Wiederverheirateten 19 Prozent mehr Teilnehmer in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt und zwölf Prozent mehr litten unter chronischen Erkrankungen. „Veränderte Lebensbedingungen scheinen sich akut auf die Stärke von Leiden wie eine Depression auszuwirken“, sagt Linda Waite. „Im Gegensatz dazu entwickeln sich Krankheiten wie Diabetes oder Herzschwäche viel langsamer.“ Durch so einschneidende Erfahrungen wie eine Trennung kann die Gesundheit dauerhaft beeinträchtigt bleiben, auch wenn die Person später erneut heiraten sollte.

Der Kardiologe Sheldon Tobe von der Universität Toronto hat gezeigt, wie die Ehe Herz und Gefäße schützen kann. Der Blutdruck sank bei denjenigen, die zwar starken Belastungen während der Arbeit ausgesetzt waren, aber abends Zuwendung vom Partner bekamen. Bei jenen, die von keinem sehenden Herz erwartet wurden, pochte das Blut hingegen mit erhöhtem Druck in den Adern. „Partnerschaftlicher Zusammenhalt ist ziemlich gesund“, sagt Tobe. „Die Ehe ist fast für jeden Menschen ein Gewinn, und man kann nur verlieren, wenn sie endet“, sagt Waite. WERNER BARTENS

Der wahre König der Löwen

In Kamerun stehlen Menschen Raubkatzen die Beute

Die Hierarchie der Tiere zeigt sich daran, wer wem das Fressen wegnehmen darf. „Kleptoparasitismus“ nennen Biologen dieses Verhalten von Raubkatzen in Afrika, wo Löwen die Beute von Hyänen oder Geparden stehlen. In dieser Logik aber ist der Mensch das oberste Raubtier, weil er selbst ein Paar hungriger Löwen von einer soeben gerissenen Antilope vertreiben kann. Holländische Biologen haben das im März 2006 im Bénoué-Nationalpark in Kamerun erlebt und schreiben jetzt darüber im *African Journal of Ecology* (online). Sie hatten das Löwenpaar morgens an einer toten Kuh-

antilope beobachtet; vom Motorengeräusch aufgeschreckt, zogen sich die Tiere in ein Gebüsch zurück. Als die Forscher nachmittags wiederkamen, flohen Menschen von dem gleichen Kadaver ins gleiche Gebüsch. Das Fleisch hatten sie mit Messern abgeschnitten und offenbar in Blätter verpackt. Zwar haben die Forscher nicht gesehen, wie die Menschen die Löwen vertreiben. Aber neben dem Skelett lag ein Knüppel. Zudem belegen etliche Berichte anderer Wissenschaftler und von Hirtenstämmen, dass Menschen den Raubkatzen regelmäßig die mühsam erjagte Beute stehlen. cris

Was für ein furioses Finnisch!

Die SZ-Magazin Designedition. Folge 7: Das Sitzkissen.



Eieiei, ist die finnische Sprache schwer. Wikipedia zum Beispiel hat fünfzehn verschiedene Fälle gezählt. Und man kann nicht wirklich sicher sein, ob sich nördlich des Polarkreises noch ein sechzehnter versteckt hält. Im Falle des Wortes Sitzkissen gibt es, neben den auch im Deutschen bekannten Fällen Nominativ, Genitiv, Akkusativ sowie statt des Dativs Fälle für: ein Sitzkissen, aus dem Sitzkissen, ins Sitzkissen, am Sitzkissen, vom Sitzkissen weg, zum Sitzkissen hin, als Sitzkissen, zum Sitzkissen werden, mithilfe des Sitzkissens und mitsamt dem Sitzkissen. Am schlimmsten ist der Abessiv. Er bedeutet: ohne Sitzkissen. Wem das alles noch nicht verwirrend genug ist, der setze sich einfach auf das von dem finnischen Designer Ikka Suppanen entworfene Sitzkissen Kivikko von Marimekko und genieße zunächst den konsequent kontrastkolorierten Bezugsstoff, danach die vielen Ks. Allerdings wäre „auf dem Sitzkissen“ ein grammatikalischer Fall, der im Finnischen höchstens nördlich des Polarkreises auftritt. Kivikko | Design: Ikka Suppanen | Hersteller: Marimekko für SZ-Magazin Designedition | Durchmesser: 90 cm, Höhe: 40 cm | Bezug: Baumwolle | 255 Euro inkl. Versand

JETZT ONLINE BESTELLEN UNTER WWW.SZ-MAGAZIN-SHOP.DE

Ansehen und kaufen in den Läden unseres Partners MAGAZIN* in München (Fünf Höfe, Kardinal-Faulhaber-Str. 11), Stuttgart (Lautenschlagerstr. 16) und Bonn (Berliner Freiheit 30 – 34)

Mit dem Rauchen aufzuhören ist so einfach. Wie bitte? Scheitert nicht beinahe jeder Raucher täglich daran, seine Sucht zu besiegen? Natürlich, genauso ist es. Lediglich die Versprechen, mit denen eine Entwöhnungsindustrie um angehende Ex-Raucher wirbt, klingen, als sei es eine lässige Kleinigkeit, für immer vom Tabak zu lassen. Ob in nur zwei Stunden durch Hypnose, in 24 Stunden dank der vermeintlichen Weltsensation Anti-Nikotin oder mit Hilfe einer einmaligen Sitzung Laser-Akupunktur – Internet und Buchhandel versprechen einfache Hilfe für Nikotinabhängige. Allen Carrs Langzeit-Bestseller „Endlich Nichtraucher!“ ist davon noch die seriöseste Variante. „Das kann sogar helfen“, sagt Stephan Mühlhig, Psychologe an der Technischen Universität Chemnitz. „Ob das alleine funktioniert, ist allerdings bei wirklich abhängigen Rauchern fraglich.“ Die unseriösen Angebote und Ratgeber rauben jedoch wirklich wirksamen Therapien für Raucher die Aufmerksamkeit. Denn echte Hilfe gibt es tatsächlich.

Beinahe ein Drittel der Deutschen raucht. Die meisten regelmäßigen Raucher gibt es in der Altersgruppe von 18 bis 29 Jahren in der Gesundheitsstudie genannten Umfrage des Statistischen Bundesamtes. Am deutlichsten gehen die Zahlen bei den über 65-Jährigen nach unten: Raucht zwischen 45 und 64 Jahren noch mehr als jeder Fünfte, ist es vom Rentenalter an nur noch jeder Zwanzigste. „Die Hälfte der Raucher hört auf, ohne irgendeine Hilfe in Anspruch zu nehmen“, sagt Stephan Mühlhig. „Wenn man sich die Statistiken anschaut, scheinen die einfach zu verschwinden. Nicht weil sie sterben, sondern weil sie den Absprung schaffen.“

So weit die gute Nachricht. Die schlechte ist, dass die andere Hälfte der Raucher sich enorm schwer tut, endgültig die Finger von der Zigarette zu lassen. Viele, die regelmäßig daran scheitern, suchen Rat und landen schließlich bei Quacksalbern, die unterschiedlichste und oft unseriöse Wege zum Erfolg versprechen. Dabei ist Psychologen und Medizinern eigentlich bekannt, welche Methoden funktionieren. „Mit einer Kombination aus psychologischer Verhaltenstherapie und medikamentöser Unterstützung bleibt knapp die Hälfte auch nach einem Jahr noch rauchfrei“, sagt Mühlhig. „Alles andere schneidet dagegen in Studien nicht besser ab als Placebos.“

„Es ist nicht allein die Nikotinsucht, sie müssen das Verhalten des Rauchers

Immer wieder Nichtraucher

Vom Tabak zu lassen ist ein langer Kampf – doch Medikamente und Verhaltenstherapien können helfen



Die Sucht ist stärker als der Wille: Wer das Rauchen aufgeben möchte, stolpert oft von einem Rückfall zum nächsten und steckt sich doch irgendwann wieder eine Zigarette an. Foto: imago stock&people

ändern, und das geht nur langfristig“, sagt Anil Batra, Psychiater an der Uniklinik Tübingen. Von Psychologen und Medizinern überwiegend ambulant als Gruppentherapie angebotene Entwöhnungsprogramme dauern deshalb mehrere Wochen. Die Verhaltenstherapie gibt Rauchern Methoden an die Hand, mit deren Hilfe sie nach dem Rauchstopp vermeiden sollen, wieder zur Zigarette zu greifen. „Die Patienten werden ja nicht unmittelbar nach dem Aufhören rückfällig“, sagt Stephan Mühlhig. „Das dauert zwei, drei Monate. Dann gehen die Zahlen rauf, das ist bei allen Verfahren so.“

Mühlhig will auch endlich herausfinden, was die Raucher langfristig wieder zur Zigarette greifen lässt. „Es sind vermutlich nicht Entzugserscheinungen oder der unbedingte Wille, auf der Stelle eine Zigarette zu rauchen, das sogenannte Craving“, sagt Mühlhig. „Wir vermuten eher Stimmungsschwankungen und Leichtsinns als Ursachen.“ Von Herbst an will er Ex-Rauchern Taschencomputer mitgeben, in die Patienten regelmäßig eingeben sollen, wie es ihnen geht und was aus ihrer Sicht der Grund ist, weshalb sie gerade gerne zur Zigarette greifen würden.

Ein Mix aus körperlichen und psychischen Faktoren macht es so schwierig, das Rauchen aufzugeben. „Es gibt sicher eine biologische Empfänglichkeit bei vielen Rauchern, also eine genetische Vorprägung für das Rauchen“, sagt der Psychiater Jochen Mutschler von der Universität Heidelberg. „Außerdem ist Rauchen lerntheoretisch gemein: Das Erlebnis ist sofort positiv, negative Folgen

kommen sehr spät.“ Weil starke Raucher nicht nur psychisch an der Zigarette hängen, sondern auch der Körper nach Nikotin verlangt, setzen die Therapeuten Medikamente ein. Nikotinersatz mit Hilfe von Pflastern, Kaugummis und Nasensprays soll den Körper langsam von der Droge entwöhnen. Mit Bupropion und Vareniclin stehen den Therapeuten noch zwei weitere Wirkstoffe zur Verfügung, die den Nikotinrezeptor im Gehirn zum Ziel haben.

Gerade Vareniclin ist aber umstritten. Es gibt Berichte, nach denen depressive

Zu viel Nikotinkaugummi kann die Sucht verstärken

Patienten, die auch Vareniclin einnahmen, sich umzubringen versuchten. Kritiker fordern deshalb, das Medikament zu verbieten. In den USA warnt seit Juli ein Hinweis auf der Schachtel vor Nebenwirkungen. „Wir wissen um die Bedenken bei Vareniclin und achten auf Nebenwirkungen“, sagt Jochen Mutschler. „Depressive Patienten sollten Vareniclin nicht bekommen.“ Allerdings stehe immer noch das ursprünglich als Antidepressivum eingeführte Bupropion zur Verfügung.

Selbst die in Kliniken angebotenen Programme dauern jedoch nicht lange genug, um vorhersehbare Rückfälle zu verhindern. Ein Kuriosum der Gesundheitspolitik verhindert, dass die Ex-Raucher länger von Therapeuten begleitet wer-

den. Krankenkassen dürfen die Behandlung der Nikotinsucht gar nicht bezahlen. Eine sogenannte Tabakentwöhnung kann deshalb nur als Prävention späterer Schäden des Rauchens unterstützt werden. Dafür hat die Kasse jährlich bis zu 75 Euro pro Patient zur Verfügung. Und die Krankenkasse muss in jedem einzelnen Fall gefragt werden, ob sie den Zuschuss bezahlt. Müssen die Raucher ihre Entwöhnung selbst bezahlen, sinkt aber die Motivation. „Obwohl die benötigten Medikamente nur etwa so teuer sind wie 20 Zigaretten täglich, ist die Bereitschaft gering, das selbst zu tragen“, sagt Jochen Mutschler. „Es machen schon mehr mit, wenn zum Beispiel der Arbeitgeber die Behandlung übernimmt.“

Kritisch sehen Mediziner und Psychologen den gedankenlosen Umgang mit bekannten Ersatzprodukten wie Nikotinpflastern, -kaugummis und -nasenspray. „Nikotinersatz kann für körperlich abhängige Raucher zur Entwöhnung dazugehören. Doch auch bei diesen scheinbar einfachen Medikamenten gibt es Nebenwirkungen und man kann sie falsch verwenden“, sagt Stephan Mühlhig. „Wenn sie zum Beispiel jedes Mal ein Nikotinkaugummi nehmen, statt eine Zigarette zu rauchen, fördern sie den Suchtmechanismus, statt ihn abzustellen.“

Solange aber ernsthafte Therapien kaum bezahlt werden, wird nicht nur die falsche Verwendung frei verkäuflicher Nikotinkaugummis weitergehen. Auch die meist sinnlosen, dafür aber mit Geldzurück-Garantie beworbenen Methoden aus dem Netz werden weiter Käufer finden. DENNIS BALLWIESER

Entdecker am Bildschirm

Mit Hilfe von Google Earth finden Forscher neue Biotope und überwachen Naturparks

Ein riesiger Urwald voller unbekannter Pflanzen, Schlangen und Schmetterlinge, seltener Säugetiere und Vögel – es ist eine Schatzkammer der Natur im südostafrikanischen Mosambik, auf die Biologen um Julian Bayliss vor einigen Monaten stießen. Nicht einmal die Einheimischen hatten etwas von dieser geheimnisvollen Welt am Mount Mabu gewusst. Die Region war wegen des Bürgerkriegs jahrzehntlang von der Außenwelt abgeschnitten gewesen. Erst der Blick aus dem All offenbarte das Ausmaß des unbekanntes Ökosystems.

Und so machte Bayliss, der als Botaniker im britischen Königlichen Botanischen Garten in Kew arbeitet, eine seiner wichtigsten Entdeckungen nicht bei einer Expedition durch Mosambik, sondern am Schreibtisch – mit Hilfe des Computerprogramms Google Earth: „Wir haben nach Bergwäldern gesucht, die wir zu Schutzgebieten verknüpfen könnten. Gerade in Entwicklungsländern gibt es noch große, unzugängliche Regionen, die wir nur mit Satellitenbildern auswerten können.“ Am einfachsten ging dies mit dem kostenlosen Programm von Google.

Bayliss' Fund ist bei weitem nicht alles, was der Atlas aus Satellitenfotos Ökologen und Naturschützer seit seinem Start 2005 bescherte. „Früher bekamen fast nur Wissenschaftler Zugang zu Satellitenbildern. Google Earth hat dies demokratisiert. Heute kann jeder die Abholzung am Amazonas, die schmelzenden Polkappen oder die Millionen kreuz und quer über den Planeten verlaufenden Straßenkilometer mit eigenen Augen sehen“, sagt Mark Mulligan vom Londoner King's College.

Der Geograph hat mit den Satelliten- und Luftbildern, die sich zu einem virtuellen Globus formen, selbst schon einige Initiativen angestoßen. Darunter ist auch HealthyPlanet.org, eine Internetplattform, auf der Interessenten mithilfe von Google Earth Schutzgebiete sehen und eine Patenschaft für einen Hektar oder Quadratkilometer darin übernehmen können. 90 Prozent der Spenden flie-

ben örtlichen Organisationen zu, die sich um das jeweilige Gebiet kümmern, der Rest dient dem Betrieb von HealthyPlanet.org oder geht an Reservate, die bisher kaum Beachtung fanden. Mit dem Geld konnte seine Organisation bereits ein Moor in Großbritannien schützen, Aufforstungen in Thailand finanzieren und Parks in Kolumbien und Brasilien unterstützen. Andere Internetseiten zeigen, wie die Ölförderung Amazonien beeinträchtigt und welche Rolle Schutzgebiete für die Trinkwasserversorgung von Städten spielen.

Satellitenfotos zeigen illegale Minen im Urwald

Google hat sein Programm für gemeinnützige Zwecke geöffnet. Seit 2007 gibt es Google Earth Outreach – eine Plattform, auf der Umwelt- und Wohlfahrtsverbände eigene Anwendungen und Karten entwickeln und veröffentlichen können. Sie wurde von der Programmiererin Rebecca Moore ins Leben gerufen, die kurz zuvor mit Hilfe einer animierten Karte erfolgreich gegen Abholzungen nahe ihres kalifornischen Zuhauses protestiert hatte und nun das Projekt leitet.

Mithilfe von Googles Keyhole Markup Language (KML) können Nutzer relativ



Indios in Brasilien überwachen Abholzungen in ihrem Reservat mit Satellitenbildern wie diesem. Google Earth

einfach Bilder, Karten, Videos und andere Informationen Schicht um Schicht auf die Satellitenbilder legen. Aus dem All kann sich der Betrachter immer näher an die Erdoberfläche zoomen und am Boden bisweilen durch dreidimensionale Animationen fliegen, in denen beispielsweise Gebirge und Flusstäler plastisch werden. Nur die Unschärfe mancher Satellitenbilder setzt dem Erlebnis oft noch eine Grenze. Doch auch das soll sich ändern: „Bald ersetzen Bilder des neuen Geo-Eye-1-Satelliten die alten von Landsat. Statt 15 Meter Auflösung werden dann 0,5 Meter erreicht“, freut sich der Geowissenschaftler Mulligan. Dann lassen sich weltweit sogar einzelne Bäume aus der Ferne betrachten.

Mit den neuen Bildern dürften sich auch die Möglichkeiten für die Indios vom Volk der Surui weiter verbessern. Mit Hilfe von Google Earth überwachen sie ihr Territorium im brasilianischen Bundesstaat Rondonia. „Die Indios gehen die Bilder auf der Suche nach neuen Minen und Rodungen Zentimeter für Zentimeter durch“, sagt Vasco van Roosmalen von der Organisation Amazon Conservation Team, die zusammen mit Google Earth Outreach die Indianer berät und technisch unterstützt. Entdecken die Surui etwas Verdächtiges, bekommen sie von Google neuere und höher aufgelöste Bilder der Gegend zugeschickt.

Mit den Koordinaten verdächtiger Stellen patrouillieren die Surui anschließend ihren Regenwald und sorgen dafür, dass eingedrungene Holzfäller oder Goldsucher von den Behörden aus dem Schutzgebiet gewiesen werden. Eine erfolgreiche Verknüpfung von Hightech und der traditionellen Beziehung der Indianer zu ihrem Wald: Sattgrün hebt sich im Satellitenbild das Reservat der Surui von den riesigen Kahlschlägen außerhalb seiner Grenzen ab. Und auch der Botaniker Julian Bayliss kann noch einen Erfolg vermelden. Wegen des Artenreichtums am Mount Mabu stellte Mosambik das am Computer entdeckte Gebiet nun unter Schutz. DANIEL LINGENHÖHL

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung