

PANORAMA kompakt

► Moorbrand: Notstand beendet

MEPPEN Im Fall des seit mehr als drei Wochen schwelenden Moorbrandes in Niedersachsen hat der Landkreis Emsland den Katastrophenfall aufgehoben. Die Einsatzkräfte hätten den Brand zunehmend eingedämmt, sagte gestern Landrat Reinhard Winter. Der Katastrophenfall war vor einer Woche ausgerufen worden, weil durch Wind und Funkenflug befürchtet worden war, dass die Flammen angrenzende Wälder und Siedlungen in Gefahr bringen könnten.

► Bundespolizei-Chef im Fokus

FRANKFURT/MAIN Weil er im Fall „Susanna“ einen Mordverdächtigen möglicherweise illegal nach Deutschland gebracht hat, ermittelt die Staatsanwaltschaft gegen Bundespolizei-Chef Dieter Romann. Es bestehe der Verdacht der Freiheitsberaubung, sagte eine Sprecherin der Frankfurter Staatsanwaltschaft gestern. „Es wurde ein Ermittlungsverfahren eingeleitet.“ Die 14-jährige Susanna aus Mainz war im Mai in Wiesbaden vergewaltigt und umgebracht worden. Der Verdächtige Ali B. setzte sich zunächst in den kurdisch kontrollierten Nordirak ab, wurde dann aber abgeschoben und von der Bundespolizei überführt (AZ berichtete).

► 100 Katzen sterben bei Brand

MAILAND Dutzende Katzen sind gestern bei einem Brand in einem italienischen Tierheim gestorben. Die rund 100 Tiere in dem Heim in Mailand konnten nach dem Ausbruch des Feuers nicht mehr gerettet werden. Einige Hunde seien den Flammen entkommen, hieß es. Der Tageszeitung „Corriere della Sera“ zufolge waren die Katzen in ihren Käfigen und in einem Krankenzimmer eingesperrt gewesen. Nach einer ersten Einschätzung schloss die Feuerwehr Brandstiftung. Der „Corriere“ berichtete von einem Kurzschluss.

► Ehebruch ist keine Straftat mehr

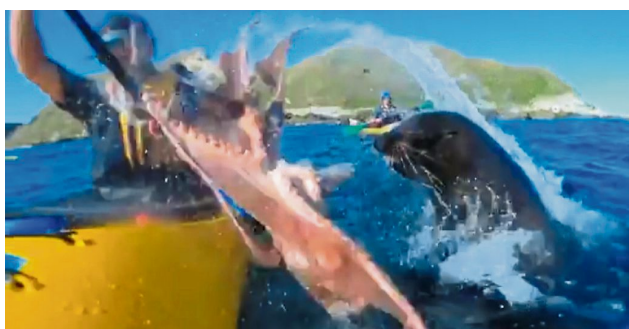
NEU DELHI Indiens Oberster Gerichtshof hat ein Gesetz gegen Ehebruch für verfassungswidrig erklärt. Nach dem 158 Jahre alten Gesetz aus der britischen Kolonialzeit drohten einem Mann bis zu fünf Jahre Haft, wenn er mit der Ehefrau eines anderen Mannes ohne das Einverständnis des Ehemannes Geschlechtsverkehr hatte. „Es ist Zeit zu sagen, dass der Ehemann nicht der Herr seiner Ehefrau ist“, las der Chefrichter Dipak Misra aus dem Urteil vor. „Rechtliche Hoheit eines Geschlechts über das andere Geschlecht ist falsch.“

► Lilly Becker: Drogentest!

LONDON Wie die Zeitschrift „Gala“ berichtet, muss sich Boris Beckers Noch-Ehefrau Lilly einem Drogentest unterziehen. Laut „Bild“ hatte sich das Paar vergangene Woche in London vor dem Familiengericht getroffen, um Sorgerechts-Fragen um Sohn Amadeus (8) zu klären. Dabei soll der Richter eine Haarprobe der Mutter angeordnet haben, wie es beim Verdacht auf Alkohol- oder Drogenmissbrauch üblich ist, so die „Bild“. Diesem Test müsse sich Lilly im Oktober unterziehen.

► Seehund schleudert Tintenfisch

WELLINGTON Auf einer Paddeltour entlang der neuseeländischen Küste hat der Reisefotograf Kyle Mulinder eine unfreiwillige Begegnung mit einem Tintenfisch überstanden. Der Neuseeländer bekam in seinem Kajak von einem Seehund, der plötzlich aus dem Wasser schoss, einen großen Tintenfisch ins Gesicht geschleudert. „Ich weiß nicht, wer am meisten erschrocken ist: der Seehund, der Tintenfisch oder ich“, berichtete Mulinder der Zeitung „New Zealand Herald“. Zumindest blieb es bei dem Schrecken: Verletzt wurde er nicht.



Der Seehund wirft den Tintenfisch auf Kyle Mulinder.



Ärztin Katharina Schmid ist überzeugt: Gesundheit ist (auch) Kopfsache. Wie diese mentale Medizin funktioniert? Darüber hat sie ein Buch geschrieben

Gesundheit ist Kopfsache, schreibt die Expertin. Dicke Socken und eine Tasse Tee schaden beim Nachdenken aber sicher auch nicht. Foto: Imago

Von M. Schneider-Stranninger

Sie ist Pathologin. Untersucht Zell- und Gewebeproben, stellt Diagnosen. Nüchtern. Sachlich. Streng schulmedizinisch.

Trotzdem oder gerade deswegen hat Katharina Schmid einen feinen Sensor für das, was den Menschen sonst noch ausmacht. Darüber hat sie jetzt ein Buch geschrieben: „Kopfsache gesund. Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken“. Ihre Überzeugung: Positive wie negative Gedanken beeinflussen die Gesundheit genauso wie Ernährung, Bewegung oder Stress.

Noch so ein Esoterik-Schmöker? Vor zehn, 15 Jahren hätte man das als Esoterik abgetan, sagt sie, heute ist manches anders.

Schmid kann ihre Überzeugung mit wissenschaftlichen Studien aus der Angewandten Hirnforschung, der Epigenetik, der Psychoneuroimmunologie und der Quantenphysik untermauern, die sie recherchiert und jetzt auf 200 Seiten zusammengefasst hat.

Das ist doch bestimmt kompliziert und für Laien nicht verständlich? Nicht wenn Schmid mit einer Portion Wiener Schmah Tante Limbisch, den Bodyguard und den Neocortex mal wieder in Streit geraten lässt. Mit Happy End versteht sich.

Wie kam Schmid zur Medizin? In ihrem Buch geht es unter anderem um „Gedankenhygiene“,

AZ-EXPERTENRAT von Katharina Schmid



Die Medizinerin (49) stammt aus Wien und ist seit 2009 als Pathologin in Straubing tätig.

die Schmid schon vor vielen Jahren entdeckt hat. Schon von Jugend an fasziniert sie Traditionelle Chinesische Medizin und die Heilkraft von Kräutern. „So etwas wie mein Steckenpferd.“ Seit die heute 49-Jährige einen Kurs besucht hat, praktiziert sie selber täglich so selbstverständlich wie Zähneputzen, was sie „Gedankenhygiene“ nennt.

Was ist das? Kurze Gedankenimpulse. Die eigene Aufmerksamkeit auf etwas Schönes richten. „Man braucht positive Bilder, um positiv denken zu können.“ Und hier geht es nicht um Schönreden oder Schönreden.

Dass Sportler Mentaltrainer hätten, sei heute akzeptiert. Niemand lache darüber. Warum sollte nicht jeder daran ar-

beiten können, über eine Situation, die gerade nicht gut für ihn läuft, anders denken zu lernen und das Ruder herumzureißen?, fragt sie.

Oder von einer Krankheit zu lernen, zum Beispiel mehr Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Wenn sie zum Beispiel einen Schlüssel verloren hat, stellt sie sich das Bild vor, dass sie ihn wieder gefunden hat. „Dabei wird das Gehirn frei, das verlorene Teil wiederzufinden“, sagt sie. Das funktioniert nicht auf Anhieb, aber mit der Zeit. „Edison hat auch 10000 Mal geübt, wie es nicht geht, und doch das Licht in die Nacht gebracht.“

Ist die Entdeckung der Gedanken als Heilmittel neu? So wie die Schulmedizin über Jahre und Jahrzehnte therapeutische Fortschritte gemacht hat, hat in Schmid Augen auch die Offenheit dafür zugenommen, dass zielgerichtetes Denken einen Krankheitsverlauf konstruktiv beeinflussen, schulmedizinische Therapien besser überstehen und eine raschere Erholung eintreten lässt.

Zufall? Daran glaubt die Pathologin nicht. In ihrem Buch zeigt sie eine ganze Reihe von bekannten Phänomenen auf. Ein Beispiel: Die eigenen Gedanken kreisen um ein Thema, das einen momentan völlig beherrscht. Da geht man in eine Buchhandlung und sieht sich einem ganzen Tisch voll Literatur genau zu diesem Thema gegenüber. Oder: Menschen werden in einer Testreihe Placebos

verabreicht und ein stattlicher Prozentsatz stellt eine Wirkung bei sich fest.

All das sei keine Einbildung, kein blinder Glaube, vielmehr deckten sich diese Erfahrungen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und mit alten Medizintraditionen. Schmid hat sich darauf eingelassen, diese Phänomene mit wissenschaftlichen Fakten für Laien verständlich zu erklären. Unterhaltsam und alltagstauglich noch dazu.

Ist denn die Trennung zwischen Schul- und Alternativmedizin überhaupt noch zeitgemäß? Schmid findet nicht. Ihr Buch ist ein Plädoyer für eine ganzheitliche Medizin und einen insofern selbstbestimmten Patienten, als er sich den Prägeln, die das Leben uns dann und wann mit einer Krankheit gegen das Schienbein knallt, nicht schutzlos ausgesetzt fühlen muss. „Die Gewohnheit, auch in schwierigen Situationen Ruhe zu bewahren, ist eine gute Grundlage, um sich der eigenen Genesung zuwenden zu können.“ Im Vertrauen auf das Können und die Möglichkeiten der Schulmedizin, und im Vertrauen auf das Potenzial der eigenen Gedanken.

„Kopfsache gesund – Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken“ (edition a; 22 €, 203 Seiten)



Walfang: Japan will aus Kommission aussteigen

Aus Frustration über das bestehende Walfang-Moratorium erwägt Japan den möglichen Austritt aus der Internationalen Walfangkommission (IWC). „Wir prüfen ernsthaft jede Option“, sagte gestern Hideo Moronuki, zuständiger Beamter im japanischen Fischereiministerium.

Japan hatte kürzlich bei der Tagung der IWC im brasilianischen Florianópolis einen Antrag auf Wiederaufnahme des kommerziellen Walfangs gestellt. Die IWC wies den Antrag mit 41 zu 27 Stimmen ab. Aus Sicht Tokios haben „fundamentale Differenzen“ unter den

Mitgliedsländern die IWC in eine Sackgasse geführt.

Seine Regierung habe zwar bislang noch keine Entscheidung über das weitere Vorgehen getroffen, sagte Moronuki. Auch habe man sich dafür keine Frist gesetzt. Doch habe Japan „keine Absicht“, endlos weiter über eine Reform zu diskutieren, wenn dabei am Ende doch wieder nichts herauskomme. Japan argumentiert, dass sich einzelne Walfarten wie die Zwergwale wieder deutlich erholt hätten. Ein „nachhaltiger“ Walfang sei deshalb nach 32 Jahren Fangmoratorium wieder möglich.

ZIELGERICHTETES DENKEN

„Ich freue mich meiner Gesundheit“ statt „Ich darf nicht krank werden“

In ihrem Buch „Kopfsache gesund – Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken“ gibt Ärztin Katharina Schmid anhand von Geschichten Einblicke in wissenschaftliche Erkenntnisse, die zeigen, wie groß die Bedeutung der Gedanken und der Einstellung für die eigene Gesundheit ist.

Konkrete Tipps finden sich im Kapitel: „Heilung aus dem eigenen Bewusstsein“. Schmid empfiehlt das zielgerichtete Denken. Dabei geht es laut der Expertin um eine

Technik, die dabei hilft, sich auf das zu konzentrieren, was man wirklich will im Leben.

In puncto Verfassung also etwa, wieder gesund zu sein. Positives Denken hilft, negative Gedanken sind hinderlich. Schmid schreibt: „Vermeiden Sie, Ihre Gedanken an das zu verschwenden, was Sie verhindern oder vermeiden wollen. Denn wenn Sie Ihre Probleme negativ formulieren, werden Sie selbst ins Negative gezogen.“ Dadurch bekommen schlechte Dinge noch viel mehr Raum, als sie ohne-

hin schon einnehmen. „Selbstsabotage“ nennt Schmid das im schlimmsten Fall.

Besser ist es, lösungsorientiert zu denken. Dazu braucht es Zielbilder. Was ist das? „Sie haben ein Bild im Kopf und dazu ein Gefühl: Wie sieht Ihr Ziel konkret aus? Wie fühlt es sich an, wenn Sie das Ziel erreicht haben?“ Den Weg dorthin überspringt man, denn es geht darum, sich in sich selbst zu versetzen, wenn man den gewünschten Punkt, etwa Gesundheit, erreicht

hat. Anfangen lässt sich mit einem einfachen Beispiel: Denken Sie auch manchmal, wenn Sie ein Kratzen im Hals spüren: „Ich will nicht krank werden, ich darf nicht versagen!“? Das ist falsch, denn was im Gehirn hängen bleibt ist: „Krank werden“ und „Versagen“. Besser sind Gedanken wie „Ich bin erfolgreich, ich freue mich an meiner Gesundheit“, schreibt Schmid. Wer gerade krank ist, sollte besser an die gesunden Phasen denken. Das hilft, wieder dorthin zu gelangen. **PLUS**