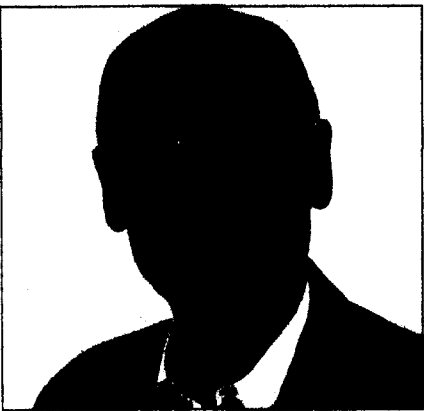


RATGEBER



Alfred R. Böhm
Dipl. Astrologe SFA

Die drei Arten des Denkens

Wir sind es gewohnt, uns im Denken an beweisbaren Fakten zu orientieren. Im Wachzustand machen wir mit unseren Sinnesorganen ständig Wahrnehmungen und gemäss unserer inneren Einstellung werden diese immerfort beurteilt. Aus einem lebendigen Baum wird ein Objekt oder eine Sache. Genauso gut könnten wir aber auch sagen, «es bäumt». Aus einem Wald könnten wir «es waldet» machen. Damit wäre die Lebendigkeit des Baumes oder Waldes auch sprachlich hörbar. Als Objekt ist der Baum oder der Wald sprachlich tot.

Dinge oder Lebewesen?

Mit dem Ausdruck durch die Sprache schaffen wir es, aus lebendigen Wesen, Sachen und Objekte zu machen. Zugegeben, Dinge lassen sich besser verwalten als Lebewesen. Bei Lebewesen muss man immer mit Überraschungen rechnen und sich ständig neu anpassen. Der Preis dafür ist das Getrenntheitsgefühl oder des Alleinseins.

Alles lebt

Beim bevorstehenden Vollmond am Freitag auf der Löwen-Wassermann-Achse können wir uns bewusst werden, dass eigentlich alles lebt. Der Mensch ist umgeben von Leben. Lediglich damit wir im Alltag besser zu Recht kommen, versuchen wir aus den Erscheinungen des Lebens berechenbare Objekte zu machen. Dies mag zeitweise gelingen, aber insgeheim wissen wir, dass sich alles ständig verändert. Nichts ist beständiger als die Veränderung selbst.

Glück ist Innen

Um von der Sterblichkeit allen Lebens abzulenken, haben wir raffinierte Strategien entwickelt. Eigentlich ist das Leben nur in uns selbst wirklich zu finden. Offensichtlich ist es aber einfacher, in den materiellen Erscheinungen das Glück zu suchen. Das Denken gemäss den Wünschen zieht uns wieder nach aussen. Erlöst zeigt sich der Antrieb zum Wünschen im Idealismus, also im Aufgehen für etwas Grösseres als man selber ist. Die Intuition z. B. offenbart sich als Impuls im Gefühlsleben, kann aber nur wahrgenommen werden, wenn dieses wie bei einem klaren Bergsee im Mondschein still ist.

Denke gross – bleibe bescheiden

Die letzte Art des Denkens zielt darauf, das Grosse Ganze als Grundlage für unser Leben anzuerkennen. Nicht nur alles ist in Bewegung, sondern auch alles ist scheinbar mit allem verbunden. Praktisch wirkt sich dies darin aus, dass wir die Welt als ständige Lernerfahrung auffassen können. Denken aus der Einheit bedeutet, so zu handeln, dass das eigene Handeln auch zum Gesetz für alle gemacht werden kann. Der grosse deutsche Philosoph I. Kant drückte dies in seinem kategorischen Imperativ aus. Vollmond am Freitag vereint das Individuum/Löwen mit der Gemeinschaft/Wassermann. Ein guter Tag, seine Beziehungen zu anderen zu überdenken.

Telefonische Gratis-Sprechstunde diese Woche: Donnerstag, den 18. August, von 21 bis 22 Uhr, Telefon 0041/55/640 53 43.

www.astrocoach.ch

Umarmungen gut fürs Herz

US-Studie belegt: Umarmungen führen zu einem niedrigeren Blutdruck

PITTSBURGH - Dass Zärtlichkeit tatsächlich Medizin für das Herz sein kann, haben nun US-amerikanische Forscherinnen nachgewiesen. Umarmungen durch den Partner führen zu einer höheren Ausschüttung von Oxytocin und damit zu einem niedrigeren Blutdruck - zumindest bei Frauen.

Bei Männern stellte sich kein so deutlicher Effekt ein, obwohl auch bei ihnen ein höherer Oxytocin-Spiegel gemessen wurde. Nur bei Frauen scheint sich das «Bindungshormon» direkt auf das Nervensystem und verschiedene Körperfunktionen auszuwirken, schreiben die Wissenschaftlerinnen von den Universitäten North Carolina und Pittsburgh.

Hormon mit vielfältigen Aufgaben

Für Oxytocin sind schon verschiedenste Namen erfunden worden: Liebes- oder Orgasmushormon wurde es ebenso genannt wie Bindungs-Molekül. Alle diese Bezeichnungen verdeutlichen die körperlichen und psychischen Funktionen, die dieser Stoff ausübt: Es ist sowohl für die Zusammenziehung der glatten Muskulatur verantwortlich, etwa wenn sich beim Orgasmus bei der Frau die Gebärmutter oder beim Mann der Samenleiter rhythmisch kontrahiert. Die Produktion von Oxytocin beim Sex ebenso wie beim Stillen scheint sich aber auch auf das Bindungsempfinden auszuwirken: Je mehr von dem Hormon in die Blutbahn gelangt, desto mehr fühlt man sich zu Partner oder Kind hingezogen.

Karen Grewen und ihre Kolleginnen wollten testen, ob dem



Leute einer US-Studie sind innige Umarmungen wortwörtlich gut für das Herz.

Oxytocin eine weitere Funktion zugeschrieben werden kann - jene des «Herzschutzmittels». 38 heterosexuelle Paare im Alter zwischen 20 und 49 Jahren nahmen an dem Test teil, bei dem sie sich an ein besonders schönes, gemeinsames Erlebnis erinnern und dann für 20 Sekunden innig umarmen sollten. Vor und nach den Umarmungen wurde das Blut der Versuchspersonen auf folgende Faktoren analysiert: den Oxytocin-Spiegel sowie die Menge der Stresshormone Noradrenalin und Cortisol. Ausserdem wurde der Blutdruck gemessen. Bei beiden Geschlechtern stellten die Wissen-

schaftlerinnen nach der Umarmung einen höheren Oxytocin-Spiegel fest, wobei die Steigerung umso deutlicher ausfiel, je intensiver die Versuchspersonen ihre Beziehung zum Partner einschätzten. Im Gegenzug verringerte sich bei den Frauen die Menge der Stresshormone im Blut und auch der Blutdruck sank, wodurch das Herz entlastet wurde.

Die Forscherinnen bezeichnen ihre Erkenntnis als einen weiteren Hinweis, dass positive Gefühle und Zärtlichkeit gut für das Herz sind, und betonen, dass Wissen über persönliche Lebensumstände von Patienten Kardiologen bei der

richtigen Diagnose helfen könnten.

Fehlende Wirkung bei Männern

Warum der erhöhte Oxytocin-Spiegel bei den Männern nicht den gleichen beruhigenden Effekt zeigt wie im Fall der weiblichen Versuchspersonen, erklären die Forscherinnen in ihrer Arbeit nicht. Ältere Untersuchungen könnten aber Hinweise liefern: So haben Stressstudien gezeigt, dass Oxytocin Männer weniger entspannt als Frauen. In diesem Zusammenhang wurde vermutet, dass die männlichen Sexualhormone die Wirkung des «Bindungshormons» deutlich herabsetzen. (PD)

Feuermanagement als Prophylaxe

Kontrolliertes Abbrennen von Flächen verhindert Waldbrände

KARLSRUHE - Das Risiko von katastrophalen Feuern, wie sie derzeit in Frankreich, Spanien und Portugal wüten, kann durch ein an die jeweiligen Umweltbedingungen des Landes angepasstes Feuermanagement erheblich reduziert werden. Zu diesem Ergebnis kommt ein Team von Wissenschaftlern am Institut für Geographie und Geoökologie der Universität Karlsruhe.

Die Feuerökologen beschäftigen sich mit den Auswirkungen von Feuer und Waldbränden auf natürliche Ökosysteme und Kulturlandschaften in verschiedenen Teilen der Erde. Schon im Mai hat der Geograph Christophe Neff auf die grossen Waldbrandgefahren in Portugal, Spanien und Frankreich hingewiesen. Durch die geographisch-landschaftsökologische Analyse von Waldbränden im westlichen Mittelmeerraum hat er Waldbrandszenarien für ausgewählte Landschaftsräume und Regionen entwickelt, auf die er seine Prognosen über die wahrscheinliche Ausbreitung von Feuern stützt.

Notwendiges Ereignis

Allerdings sind in vielen Regionen der Erde Feuer kein katastrophales sondern ein natürliches und sogar notwendiges Ereignis, da sie die Verjüngung bestimmter Pflanzen fördern. Neff und seine Kollegen halten daher ein angepasstes Feuermanagement, etwa durch das



Das Risiko von Waldbränden soll laut Wissenschaftlern durch kontrolliertes Abbrennen von Flächen vermindert werden.

kontrollierte Abbrennen von Flächen, für eine sinnvolle vorbeugende Massnahme. Neben der Verringerung des Risikos von Grossbränden würde dieses Vorgehen die Landschafts- und Biodiversität einer Region fördern.

Verwertung der Biomasse

Eine weitere Möglichkeit, die Waldbrandgefahr zu vermindern, sieht Neff in der Verwertung der Biomasse als Brenn- und Heizstoff in Form von Holzhackschnitzeln

oder Holzpellets als Grundlage für Biofuel. «Im Mittelmeerraum verbrennen jährlich zehntausende Hektar Wald und Buschland», so Neff. «Das Energiepotenzial dieser Biomasse, die sich ja faktisch in Luft auflöst und dabei noch Mensch und Landschaft gefährdet, liesse sich mittelfristig besser nutzen.» Ihre Erkenntnisse gewinnen die Wissenschaftler durch kontrollierte Feuerexperimente zum Beispiel auf der Kykladeninsel Naxos, in Benin und im Schwarzwald. (PD)

IN KÜRZE

Liebe wächst mit der Entfernung



Die Liebe wächst mit der Entfernung: Wie US-Wissenschaftler herausgefunden haben, sind Fernbeziehungen stabiler als von geografischer Nähe gekennzeichnete Partnerschaften. Paare in derselben Stadt rutschen laut Mary Carole Pistole von der Purdue University im US-Bundesstaat Indiana ins Alltags-einerlei ab und laufen Gefahr, am Ende voneinander gelangweilt zu sein.

Dagegen seien sich entfernte lebende Paare auch nach langer Zeit noch «näher», weil sie viel häufiger über ihre abwesenden Partner redeten oder etwa Kleidungsstücke trügen, die sie an ihre Liebsten erinnerten.

«Leute, die sich jeden Tag sehen, sehen sich dazu nicht verantwortlich an», erklärte Pistole, derzufolge ein Drittel der US-Collegestudenten in Beziehungen mit Partnern aus anderen Städten oder Bundesstaaten leben. (PD)