

AUSGABE NO 4 | WINTER 2024

# be healthy!



**Der große Check**  
Schulmedizin versus  
Naturheilkunde

**Raclette-Stars**  
Zutaten, die richtig was  
auf dem Pfännchen haben

**Himmelblau**  
So verändern Farben  
Räume und Stimmung

# Jetzt rappelt's im Karton

**Der Job, der Sport oder Ihre bessere Hälfte langweilen Sie? Dann lesen Sie mal bitte diese aufregenden Neuigkeiten!**

TEXT BRUNTJE THIELKE

Goethe verehrte die Langeweile. Liebevoll nannte er sie die „Mutter aller Musen“. Und tatsächlich ist die Langeweile, das gilt auch wissenschaftlich als erwiesen, viel besser als ihr zweifelhafter Ruf. Man muss sie nur zu nutzen zulassen. Denn diese besonderen Momente zeigen uns, dass das, was wir gerade tun, keine wirkliche Bedeutung für uns hat. Und im besten Fall motiviert sie uns, nach wichtigeren Zielen und Beschäftigungen zu suchen.

Dabei ist es in unserer digitalisierten Gesellschaft gar nicht so einfach, sich so richtig zu langweilen! Nur in die Luft zu schauen und gedanklich ohne festes Ziel auf Reisen zu gehen. Denn kaum zeichnet sich ein Moment der Muße ab, zücken wir das Handy, um uns davon abzulenken: Informationen, Spiele und Unterhaltung sind immer



DR. SABRINA KRAUSS  
Psychologie-Professorin an der SRH-Hochschule Nordrhein-Westfalen

und überall abrufbar. Mal schnell ein Rezept googeln, die Freundin fragen, wie ihr Bewerbungsgespräch gelaufen ist – Möglichkeiten, um Zeit zu überbrücken, gibt es unendlich. Wie sehr wir uns daran gewöhnt haben, spüren wir an der Panik, wenn wir das Smartphone zu Hause vergessen haben und in den Pausen unseres Alltags plötzlich ohne bunten Bildschirm dastehen. Ganz allein mit unseren Gedanken. Doch was ist Langeweile eigentlich genau – außer langweilig? Handelt es sich einfach um Nichtstun oder eher um einen Mangel an sinnvoller Beschäftigung? Ist sie ein Zustand, eine Situation oder eine Emotion? Psychologie-Professorin Dr. Sabrina Krauss von der SRH-Hochschule Nordrhein-Westfalen sagt: „Bevor wir über Langeweile reden, sollten wir sie erst definieren. Denn viele Menschen nutzen den Begriff unterschiedlich.“ Die in der Wissenschaft am häufigsten verwendete Definition stammt von dem kanadischen Psychologie-Professor Dr. John Eastwood und geht zum Beispiel in eine ganz andere Richtung: „Langeweile ist das unangenehme Gefühl, eine zufriedenstellende Aktivität ausüben zu wollen, aber nicht zu können.“

FOTOS: WESTEND/ VISTA COLLECTION/VITTA GALLERY (1)



**18 Prozent aller Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben innerlich gekündigt**



Während Friedrich Nietzsche Langeweile einst poetisch als „Windstille der Seele“ titulierte, sind wir dank moderner Technik heute in der Lage, die Ödnis genauer im menschlichen Körper zu verorten: Untersuchungen per Kernspintomographie zeigen, dass bei Menschen, die sich gerade langweilen, Gehirnregionen aktiv sind, die auch für Tagträume zuständig sind.

Die gehören zur nützlichen Form der Langeweile. Sie tritt nur ab und zu auf, etwa als Momente der Muße, in denen die Gedanken schweben. Sie können uns helfen, Stress abzubauen und zur



**17**  
Prozent der unter 30-Jährigen leiden an einem Bore-out, einer starken Unterforderung im Beruf



Ruhe zu kommen. In diesem Zustand stellt das Gehirn Verknüpfungen her und produziert so assoziativ Ideen, auf die wir bei bewusstem Nachdenken gar nicht gekommen wären. So betrachtet kann Langeweile auch produktives Nichtstun sein.

Eine Psychologie-Studie der University of California, Santa Barbara zeigt zudem: Mussten Probanden vor einer kreativen Aufgabe erst eine langweilige Aufgabe lösen, produzierten sie im Vergleich zu anderen Testpersonen Ergebnisse, die als deutlich innovativer und kreativer bewertet wurden. Ihr Gehirn kam offenbar erst im Langeweile-Leerlauf so richtig auf Touren.

Doch tritt die Langeweile regelmäßig in unseren Alltag und dauert länger an, können Frustration und negative Ersatzhandlungen die Folge sein. Etwas essen als Trost, aber auch die Flucht in Videospiele oder der Griff zu Suchtmitteln. Dann ist die Leere im Kopf ein Alarmsignal dafür, dass es Zeit für Veränderungen ist. Wir müssen also lernen, mit der Langeweile zu leben, sie zu verstehen und die richtigen Schlüsse aus ihr zu ziehen. Denn Langeweile stellt sich nicht nur ein, wenn wir mit leerem Handy-Akku auf den Bus warten. Sie taucht auch im Job-Alltag auf, begleitet uns als ungebeter Trainingspartner beim Sport, schleicht sich in Beziehungen ein und macht uns manchmal sogar andere Menschen madig.

Im Berufsleben ist Burn-out längst eine regelmäßig gestellte Diagnose: Leiden durch Stress und Überforderung. Doch auch das Gegenteil wird immer häufiger zum Problem. Wenn Menschen an chronischer Unterforderung und Langeweile im Job leiden, spricht man von Bore-out. Elf Prozent der deutschen Erwerbstätigen (bei den unter 30-Jährigen sind es 17 Prozent) leiden laut einer aktuellen Studie einer Krankenkasse da-

## 250 Milliarden Euro gesamtwirtschaftlicher Schaden entstehen durch Langeweile im Job

runter, in einem Job festzusitzen, der keine Herausforderungen bietet.

„Wer sich immer wieder unterfordert und gelangweilt fühlt, verliert zunehmend das Interesse an der Arbeit und leistet dann immer weniger“, sagt Cornelia Paul, Systemischer Business Management Coach aus Hamburg. „Die Ursachen können vielfältig sein, grundsätzlich fehlt Betroffenen das Gefühl, eine sinnhafte Tätigkeit auszuüben und keinen Mehrwert zu leisten.“ Häufig suchen Menschen, die an Bore-out leiden, nach Strategien, um ihre Situation vor Kolleginnen und Kollegen zu verbergen, täuschen Arbeit vor oder flüchten sich während der Arbeitszeit in private Tätigkeiten. Die Expertin: „Ist dieser Zustand länger anhaltend, kann das zu Problemen mit dem Selbstwertgefühl, dauerhafter Unzufriedenheit, verstärkter Antriebslosigkeit und Depressionen führen.“

Regelmäßige Langeweile ist im Beruf ein Indiz dafür, dass etwas Neues passieren sollte. Auch wenn es nicht leichtfällt, sollten Betroffene das Gespräch mit Vorgesetzten suchen und die Arbeitssituation offen besprechen. Job-Coach Paul: „Dabei ist es sinnvoll, konkrete Änderungsvorschläge einzubringen: Fragen Sie sich, was Sie sich selbst wünschen? Können flexiblere Ar- ➤

FOTO: ISTOCK



octenisept®  
Vaginaltherapeutikum

Hilft mir, wenn es  
juckt und brennt

Wirkt bei  
bakteriellen  
UND  
pilzbedingten  
Infektionen<sup>1</sup>.



Schnelle **Symptomlinderung**, unterstützt die **Wiederherstellung der Vaginalflora**



Auch für **Schwangere<sup>2</sup>** und zur **Partnerbehandlung** geeignet



Hilft auch bei **wiederkehrenden Infektionen** (z.B. nach Clotrimazol-Anwendung)

octenisept®  
by schülke

<sup>1</sup>Candidosen: <sup>2</sup>Ab dem 4. Monat

octenisept® Vaginaltherapeutikum • Anwendungsgebiete: Antiseptikum zur Behandlung von Vaginalinfektionen. Linderung der Symptomatik bei bakteriell oder durch Pilzinfektion (Candidosen) bedingtem Juckreiz, Brennen und Ausfluss im Vaginalbereich. **Warnhinweise:** octenisept® Vaginaltherapeutikum nicht in größeren Mengen verschlucken oder in den Blutkreislauf gelangen lassen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



**45**  
**Prozent der Deutschen machen keinen Sport. Viele, weil sie Bewegung langweilig finden**



beitszeiten oder Homeoffice helfen? Gibt es Bereiche oder Projekte, wo Sie sich einbringen wollen?“ Fühlen Sie sich trotzdem weiter im Büro in der Langeweile-Falle, ist es dringend Zeit für einen beruflichen Wechsel und neue Herausforderungen.

Auch in Beziehungen kann Langeweile aufploppen und als frustrierend empfunden werden. Wer glaubt, seinen Partner oder seine Partnerin in- und auswendig zu kennen, entwickelt möglicherweise das Gefühl, etwas Neues, Spannenderes zu verpassen. Dabei ist Langeweile auch in Liebesangelegenheiten ein wichtiges und notwendiges Gefühl. „Aus psychologischer Sicht würde ich in Partnerschaften Phasen des Nichtstuns empfehlen“, sagt die Expertin Krauss. Denn, so die Professorin: „Langeweile gehört eben auch ein Stück weit zu unserem Sicherheitsempfinden.



**CORNELIA PAULI**  
 Systemischer Business Management Coach aus Hamburg

Paare, die sich im Alltag auch einmal langweilen, haben in der Regel keine geringere Beziehungszufriedenheit.“ Umgekehrt sind ständige Spannung und Action in einer Beziehung zwar ein Garant dafür, dass keine Langeweile aufkommt, aber auch ein Stressfaktor. Prof. Krauss: „Wer in einer Partnerschaft ständig Neues ausprobiert, droht sich aus den Augen zu verlieren und damit auch den anderen Menschen.“ Ähnliches gelte im Übrigen auch für Freundschaften. Die Psychologin betont: „Für uns und unser Wohlbefinden sind nicht andere zuständig. Das sind wir immer selbst. Während ich mit dem einen Menschen Party machen kann, kann ich mit dem anderen besser reden, keine Freundschaft kann alle Bereiche abdecken. Empfinde ich in einer Freundschaft Langeweile, sollte ich mich fragen, was mich genau an dem

FOTOS: SHUTTERSTOCK (1), BRITA PLATH

**Contour**  
 Evolving with you

**Diabetes-Management leicht gemacht**



**Jetzt zu CONTOUR® wechseln – Die meistverordnete Marke für Blutzuckermessgeräte<sup>1</sup>**



**Sehr messgenau**

CONTOUR® überzeugt durch Bedienerfreundlichkeit und eine sehr hohe Messgenauigkeit.<sup>2,3</sup>



**Mit Farbsignal**

Mit Hilfe der Ampelfarben können Sie Ihre gemessenen Werte sofort richtig einordnen.<sup>2</sup>



**Nachfülloption**

Ganz einfach mehr Blut auf denselben Sensor auftragen und Teststreifen sparen.<sup>4</sup>



Mehr erfahren unter [www.diabetes.ascensia.de](http://www.diabetes.ascensia.de)

© 2024 Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH · Ascensia Diabetes Service · 51355 Leverkusen

1 INSIGHT Health ODV-Cl, Q1/2024 (Anzahl Teststreifen). 2 Smartson online survey, Sweden 2017. 352 respondents: People with type 1 and type 2 diabetes, over 18 years old, who tested at least 4-7 times a day. Participants received free meter and tests strips. Survey funded by Ascensia Diabetes Care. 3 Pleus S et al. J Diabetes Sci Technol. 2022 Nov 26;10(3):2968221141926. 4 Market Research. Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners online market research, conducted April/May 2015.

**ASCENSIA**  
 Diabetes Care

BE HEALTHY!



## Gähnen, schnarchen: Uns ist so langweilig!

→ Langeweile kann bei Kindern viele Gründe haben. Nicht immer ist sie ein Resultat davon, dass nichts los ist. Häufig ist sogar das Gegenteil der Fall: eine Reizüberflutung durch passive Berieselung, etwa durch Fernsehen und Internet. Auch die Reaktion auf diese Monotonie kann zwischen Lethargie und Überdrehtheit schwanken.

→ Wer ständig entertaint wird, dem fällt es häufig schwer, sich selbst zu beschäftigen. Das gilt für Klein und Groß! Halten Sie gemeinsam Phasen des Nichtstuns aus und geben Sie spontanen Einfällen eine Chance.

→ Nach sehr intensiven Beschäftigungen fühlt sich der Übergang bis zur nächsten Tätigkeit für Kids oft langweilig an. Das auszuhalten, ist eine wichtige Lernerfahrung und hilft, später solche Phasen besser zu ertragen.



**DR. INGO FROBÖSE**  
Professor für  
Prävention und  
Rehabilitation  
im Sport an  
der Deutschen  
Sporthochschule  
Köln

anderen stört und was ich vermisse.“ Auch wer regelmäßig Sport treibt, kennt das Phänomen: Beim Joggen oder Schwimmen stellt sich manchmal ein Gefühl der Monotonie ein. Noch eine Runde drehen, noch eine Bahn schwimmen? Wie dröge! Doch Langeweile gehört zum Sport dazu. „Besonders kognitive Langeweile“, sagt der Kölner Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse. „Wenn ich zum Beispiel laufen gehe, komme ich so irgendwann in einen meditativen Zustand.“ Das nennt man auch Flow: Wie fließend lassen wir uns durch die Monotonie des Ausdauersports treiben, verarbeiten so den Alltag und bekommen den Kopf wieder frei. „Natürlich muss ich mir auch neue Ziele setzen, um motiviert zu bleiben“, sagt Froböse. „Ich kann Abwechslung in den Trainingsalltag bringen, indem ich alleine oder in der Gruppe laufe, Podcasts oder Musik dabei höre oder Geschwindigkeit und Strecke variiere.“ Und für die Leistungssteigerung sei wichtig, manchmal an seine Grenzen zu gehen, noch besser, sie zu überwinden. Aber vor der Langeweile kann und soll man nicht weglaufen. Denn dieser Zustand habe große Vorteile, so Froböse. „Routine und Monotonie sind etwas, das wir für lebenslanges Sporttreiben dringend benötigen. Wir bereiten uns ja nicht ständig auf besondere Herausforderungen wie einen Marathon vor“, sagt der Sportwissenschaftler und führt aus: „Wenn Sport zu einem positiven Erlebnis wird, das mir guttut, dann bleibe ich dabei. Das ist eine Veränderung des Lebensstils. Damit Sport wie das Zähneputzen zu meinem Leben gehört, brauche ich Stabilität und Routinen.“ Langeweile kann also ein Aufruf zur Veränderung sein, aber auch ein Kompliment an die eigene Beständigkeit – je nachdem, wie wir sie empfinden und interpretieren. **Q**

FOTOS: WESTEND/ELOISA RAMOS, SEBASTIAN BAHR



**ZINKSPEICHER  
AUFLADEN,  
FÜR EIN GESUNDES  
IMMUNSYSTEM!<sup>1,2</sup>**

**DIE  
EMPFEHLUNG  
BEI ZINK-  
MANGEL**

## DIE ZINKVERSORGUNG, DIE ZU MIR PASST!

Zinkorotat-POS® bietet eine auf mich abgestimmte Zink-Versorgung in Arzneimittelqualität, da es

- individuell dosierbar ist,
- sanft zum Magen ist,
- das Zink gezielt dort freigibt, wo es aufgenommen wird.



**Zinkorotat-POS®**  
GENAU MEIN ZINK.

<sup>1</sup>Infolge ernährungsmäßig nicht behebbarer, zinkmangelbedingter Schwächung des Immunsystems. **Zinkorotat-POS® 40 mg magensaftresistente Tabletten.**  
**Wirkstoff:** Zinkorotat x 2 H<sub>2</sub>O. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Zinkmangelzuständen, die ernährungsmäßig nicht behoben werden können. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Stand: September 2022  
URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken, www.ursapharm.de