

Bücher zu sammeln macht glücklich

Die Deutschen kaufen mehr Bücher, als sie tatsächlich lesen.
Doch was nach Verschwendung und Maßlosigkeit aussieht, **IST FÜR DIE PSYCHE ABER MEIST POSITIV**, sagt der Experte Jens Förster

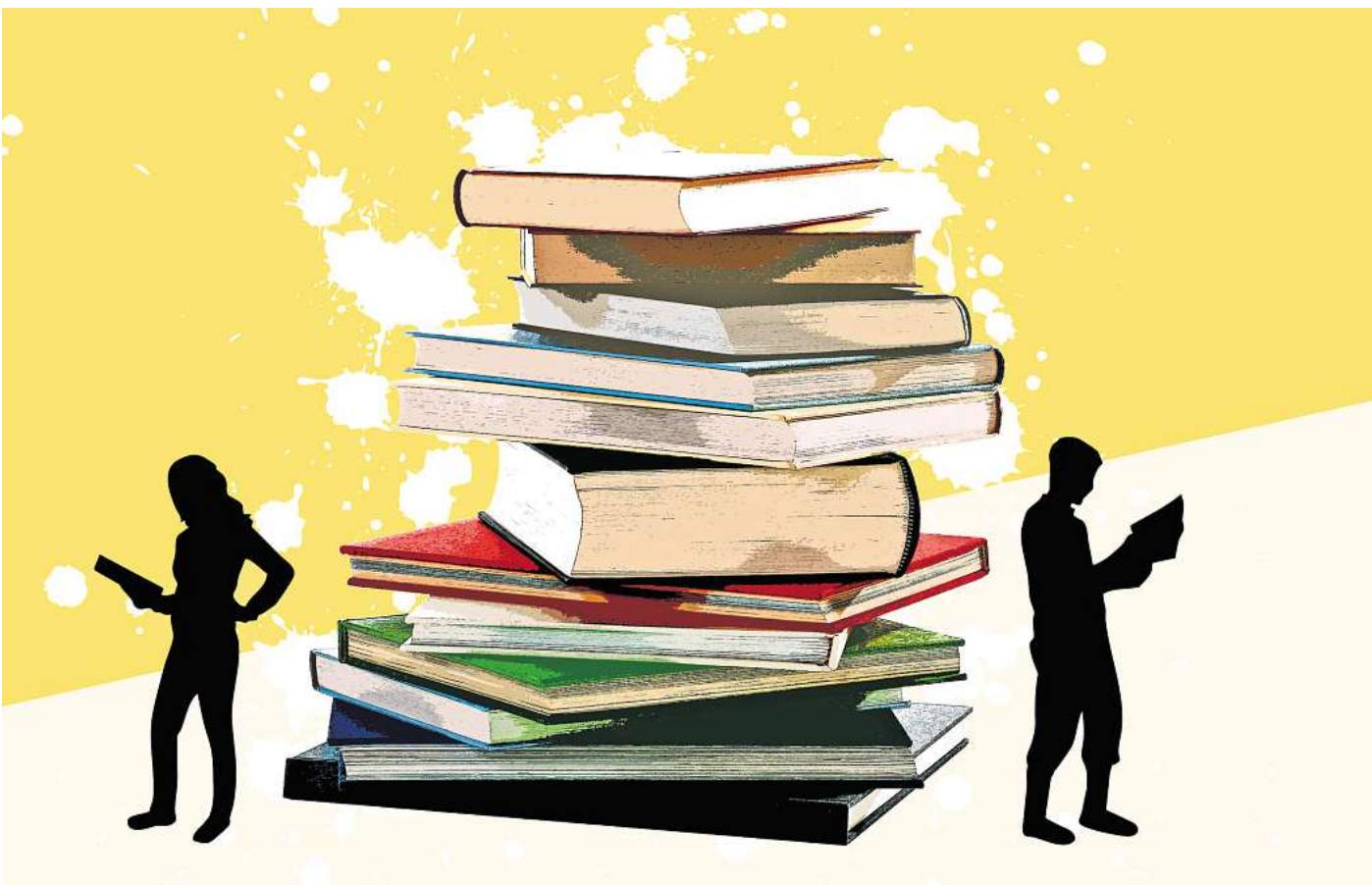
HANNOVER. Wann sind Sie zum letzten Mal in einem Buchladen gewesen, haben gestöbert und nichts gekauft? Für manche Menschen ist das kaum möglich: Es gibt immer ein Buch, das einem zusagt. Einen Autor oder eine Autorin, die man gern liest. Ein Cover, das besonders gefällt. Einen Klappentext, der anspricht. Und dann schaltet für einen kurzen Moment das Hirn ab, das einen daran erinnern könnte, dass der Stapel ungelesener Bücher, in Buchfan-Kreisen SUB genannt, immer größer wird und man wahrlich genug Bücher daheim hat, die noch ungelesen sind.

„Wir schätzen Bücher, auch wenn sie ungelesen sind, ihre bloße Anwesenheit strahlt Trost aus, ihre leichte Zugänglichkeit beruhigt uns.“

A. Edward Newton, Autor

Und so wächst er eben, der SUB. In Japan gibt es einen Begriff dafür: Tsundoku. Tsundoku bedeutet, Dinge für später liegen zu lassen, Dokusho steht für das Lesen von Büchern. Zusammengesetzt ergibt sich ein Wort, das wenige kennen, und doch so viele leben. Es gibt schlicht zu viel interessante Lektüre und im Alltag scheitert es dann doch an der Zeit und Lust, all das zu lesen.

In sozialen Medien präsentieren Menschen immer wieder stolz ihre Stapel ungelesener Bücher. Sie wollen zeigen, wie viel sie lesen wollen, was sie lesen wollen – und sie wollen andere zum Buchkauf animieren. Kaum jemand verurteilt einen Menschen dafür, zu viele Bücher zu kaufen. Selbst in Zeiten des Minimalismus gibt es eine große Ausnahme: Bücher kann man offenbar nie genug haben. Bücher sind, meint Sozialpsychologe und Sammelexperte Jens Förster, ein Teil unserer Identität. „Mit Büchern zeigt man etwas von sich. Bücher haben einen Statuswert.“ Er verweist etwa auf das Phänomen, dass Menschen Bildbände auf den Couchtisch legen, wenn sie Besuch bekommen. Oder dass Inneneinrichterinnen und -einrichter für ihre Kundschaft Hunderte Bücher kaufen, als eine Art Einrichtungsgegenstand. Laut der Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse (Awa) 2024 interessieren sich 59,6 Prozent der Deutschen für Bücher, 22,3 Prozent sogar sehr. Fast 40 Prozent gaben an, mindestens einmal pro Woche in einem Buch zu lesen. Mehr als jede Fünfte und jeder Fünfte kauft mehr als fünf Bücher pro Monat. Es ist eine Art Spaltung der Gesellschaft, denn während auf der einen Seite die Buchfans stehen, lesen 43,9 Prozent kaum bis gar nicht. Bücher haben ein positives Image. Und genau dieses Image möchten wir vereinnahmen, meint der Experte. „Wir lesen Bücher, die unserem Wertekanon entsprechen und mit denen man sich von anderen Gruppen abgrenzt“, sagt er. Ähnlich



Der SUB und das Tsundoku Syndrom: Wenn Menschen mehr Bücher kaufen, als sie lesen können. Montage: Patan/RND, Foto: IMAGO/imagebroker

funktioniert der Mechanismus bei Schallplatten und CDs. „Wir wollen zeigen, was wir lesen, deshalb hat sich das Papierbuch auch gehalten“, sagt Förster. Das passt zu Studien: Laut der Awa haben 61,2 Prozent der Deutschen kein Interesse an E-Books. Schon der Kauf des Buches wird so zum Teil des haptischen Konsumerlebnisses. Wir streifen durch die Buchhandlung, schauen uns das Material an, wir tasten und blättern, wir riechen und fühlen, wir lassen uns leiten. Selbst wenn im

Hinterkopf ist, dass der SUB schon riesig ist, haben die meisten kein schlechtes Gewissen. „Bei einem Buch hat man den Eindruck, ein gutes Gewerbe zu unterstützen“, erläutert Förster. Der Künstler Julius Deutschbauer nahm sich dem Phänomen 1997 an. Damals gründete er in Wien die „Bibliothek der ungelesenen Bücher“. 736 Einträge umfasst sie heute, zu jedem Buch gibt es ein Interview mit der Person, die es eingereicht und das Buch eben nicht gelesen hat. Am häufigsten ver-

treten: „Der Mann ohne Eigenschaften“ von Robert Musil, „Ulysses“ von James Joyce und die Bibel. Literaturwissenschaftlerin Aleida Assmann fand damals deutliche Worte: Das Werk zeige „den prekären Zustand der Bildung in der Gegenwart“ und „dass der Kanon der Bildung immer mehr zu einer negativen Hohlform geworden ist, die nur noch als ein unerfüllter Anspruch aufrechterhalten wird.“

Denn Tsundoku hat auch etwas von Selbstbetrug. Diese Bücher stehen für eine Zeit, die wahrscheinlich nicht kommt – wahrscheinlich, je länger der Kauf zurückliegt. „Die Idee von Zeit spielt bei Büchern eine große Rolle“, sagt Förster. Sprich: Viele wünschen sich mehr Zeit zum Lesen, wissen, dass das sozial anerkannt ist. Aber im Alltag sind die Prioritäten andere. Und so steht der SUB eben auch für eine Zeit, nach der wir uns sehnen: Eine, in der so wenig los ist, dass genug Zeit zum Lesen bleibt. Auch für die Hoffnung steht der SUB. Die Hoffnung,

dass das, was uns an dem Buch gereizt hat, wiederkommt und uns dazu verleitet, es doch zu lesen. Einer der bekanntesten Tsundoku-Ausübenden war der Autor A. Edward Newton. Bei seinem Tod 1940 besaß er mehr als 10.000 Bücher. Er versteckte nicht, dass er nicht alle gelesen hatte. „Selbst wenn das Lesen unmöglich ist, erzeugt die Anwesenheit der erworbenen Bücher eine solche Ekstase, dass der Kauf von mehr Büchern, als man lesen kann, nichts anderes ist, als dass die Seele nach der Unendlichkeit strebt ...“, schrieb er einst. Und weiter: „Wir schätzen Bücher, auch wenn sie ungelesen sind, ihre bloße Anwesenheit strahlt Trost aus, ihre leichte Zugänglichkeit beruhigt uns.“ Schlimm ist das Sammeln von Büchern meistens nicht, im Gegenteil. Die Wissenschaft zeigt, dass Menschen, die sammeln, glücklicher sind. Das Produkt wird zu einer Art Erlebnisgut, ähnlich einer Reise. Das Fachmagazin „Social Science Research“ hat zudem 2019 eine Studie veröffentlicht, wonach die Entwicklung von Kindern positiv beeinflusst wird, wenn sie Bücher in der Umgebung haben – auch wenn sie die gar nicht lesen.

Gesundheit

ANZEIGE

Neues „Schlaf-Wunder“ Magnesium?

Schlaf-Hype aus den USA: Experten erklären, was dahintersteckt

Statt Schlaftabletten und teurer Medikamente schwören immer mehr Amerikaner auf den Mineralstoff, der für einen tieferen und ruhigeren Schlaf sorgen soll. Die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten für den Schlaf schießt regelrecht in die Höhe. Experten bestätigen: Ein Magnesiummangel kann oft ein Auslöser für Schlafprobleme sein. Aber Vorsicht! Magnesium ist nicht gleich Magnesium.

Schlafprobleme resultieren aus den unterschiedlichsten Lebensumständen. Was auch immer Betroffene wachhält, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Lösung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlaf-trend aus den USA ist daher nicht verwunderlich.

Magnesium als Schlaf-Unterstützer? Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Es unterstützt eine normale Muskelfunktion¹ und damit Muskelentspannung im Körper. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems¹ bei und unterstützt die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin,



die für die Stimmung und den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich sind. Wenn der Körper unter Stress Hormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Magnesium reguliert die Produktion und Freisetzung von Cortisol in den Nebennieren mit. Damit fördert Magnesium auch eine normale psychische Funktion.¹ Es ist daher wenig verwunderlich, dass es sich mit einem zu niedrigen Magnesiumspiegel nicht gut schlafen lässt.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium Der menschliche Körper kann nicht alle Formen von Magnesiumverbindungen auf die gleiche

Weise verwerten. Besonders eine Verbindung mit Glycin, dem sogenannten Magnesiumbisglycinat, ist zu empfehlen. Es gilt als die hochwertigste und bioverfügbare Form von Magnesium und ermöglicht eine besonders gute Aufnahme im Körper. Glycin ist bekannt als „beruhigende Aminosäure“ und hat eine entspannende

Wirkung auf das Zentralnervensystem. Trimagnesiumdicitrat ist wiederum an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern wie GABA (Gamma-Aminobuttersäure) beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben. Magnesiumoxid trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Die richtige Kombination ist also wichtig.

Neu vom Nr. 1* Schlafexperten in Deutschland Baldriparan ist seit über 65 Jahren der Nr. 1* Schlafexperte für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Nun haben die Schlafexperten von

Baldriparan einen innovativen Premium-Magnesiumkomplex entwickelt, der genau die Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid enthält. Es enthält entsprechend den offiziellen Expertenempfehlungen 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

Vom Schlafexperten Nr. 1*



Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Magnesium** (PZN 19553871) www.baldriparan.de

