

Von Krimis bis zur Weihnachtsanthologie: Die Autorinnen präsentieren leichte Lektüre für die dunkle Jahreszeit. Foto: privat

ANZEIGE

Weihnachtliches aus der Region von hannoverschen Autorinnen

REGION HANNOVER. Die Wichtel rebellieren am Nordpol, eine Gans namens Polly und ein Kaninchen mit Namen Boris sind in Gefahr, Kater Socke „hilft" beim Einpacken von Geschenken und im Aller-Leine-Tal ist ein Serienkiller mit Burnout unterwegs. Es geht „tierisch" ab im literarischen Advent. Doch da sind auch leise Töne - und gelegentlich ein Happy End, zum Beispiel in Claudia Rimkus' beliebter Senioren-WG. Und viel Humor - denn in der WhatsApp-Elterngruppe einer Kita wird literarisch (mit adäquater Eskalation) eine Weihnachtsfeier geplant.

Heiter, besinnlich und kriminell geht es in den beiden Büchern zu, die zur Reihe „Plätzchen. Diebe. Fest der Liebe" heimischer Krimiautorinnen gehören. In der Region Hannover, im Aller-Leine-Tal, am Nordpol, an der Nord- und Ostsee spielen die Geschichten - ideal, um sich mit einer Tasse Tee an den prasselnden Kamin zu setzen und sich auf die Feiertage einzustimmen. Wer bei der Weihnachtsfeier oder in der Familie etwas vorlesen möchte, findet Geschichten für jede Stimmung. Band 1 mit 21 Geschichten und Gedichten von Claudia Rimkus und Bettina Reimann ist für 11 Euro im Buchhandel erhältlich, Band 2 mit festlichem Farbschnitt kostet 13 Euro und enthält 28 Beiträge von Heike Wolpert, Sibylle Narberhaus, Bettina Reimann und Claudia Rimkus. Als E-Book sind die Weihnachtsanthologien auf allen gängigen Portalen für 4,99 Euro erschienen.

Beide Bände sind unter buecher@be-media.info auch portofrei direkt im Verlag bestellbar - auf Wunsch mit der Signatur einer oder mehrerer Autorinnen.

Warum wir Zeit so unterschiedlich wahrnehmen

„Wie schnell doch die Zeit vergeht." Ein Satz, der häufig fällt – ob an Geburtstagen, Weihnachten oder Silvester. Ein Biologe erklärt, **WIE UNSER GEHIRN TICKT**

VON MELINA RUNDE / RND

Tick, Tack. Tick, Tack. Es fühlt sich wie eine Ewigkeit an, im Wartezimmer zu sitzen. Die Augen schweifen wiederholt durch den Raum. Nichts los, und trotzdem sitzt man bereits seit einer halben Stunde auf diesem Stuhl – und wartet. Doch ein Blick auf die Uhr verrät: Es sind tatsächlich erst fünf Minuten vergangen.

Ganz anders sieht es bei einem Wochenendtrip in die Großstadt aus. Hier ein Besuch im Museum, da ein Stück Kuchen im Café und ganz viel Sightseeing. Und schon befindet man sich bereits wieder auf dem Rückweg in die Heimat. Zurück im Zuhause angekommen, fühlt es sich an, als wäre der Reisebeginn schon eine Woche her gewesen – und nicht zwei Tage.



EREIGNISDICHTE BEEINFLUSST ZEITGEFÜHL

Wieso vergeht die Zeit manchmal so unterschiedlich? Die Antwort sei ganz einfach, sagt Till Roenneberg, Chronobiologe am Münchener Institut für Medizinische Psychologie. „Weil wir keine Zeit wahrnehmen." Das Gehirn verarbeite nur neue und wichtige Ereignisse. Die Dichte dieser Erlebnisse nutze es dann, um einen Zeitraum abzuschätzen. „Je dichter die Ereignismenge ist, desto schneller vergeht die Zeit, während ich sie erlebe." Und desto länger erlebe das Gehirn wiederum denselben Zeitraum in der Rückschau. Der Grund: „In diesem Zeitraum ist so viel passiert, dass es in unserer Vorstellung ganz viele Tage gewesen sein müssen", sagt Roenneberg.

Im Wartezimmer sei die Ereignisdichte hingegen meist sehr niedrig. Die Zeit vergeht also langsam. Da also auch rückblickend kaum etwas in dieser Wartezeit passiert ist, kann das Gehirn diesen Zeitraum teilweise nicht einmal speichern. „Deshalb kann man sich an diese langweiligen Stunden häufig nicht mehr erinnern", sagt der Biologe.

GEHIRN KANN KEINE ZEIT MESSEN

Dass das Gehirn keine Zeit messen kann – also nicht genau sagen kann, wann etwa fünf Minuten vergangen sind –, liege in der Natur. Das Gehirn habe schlicht keinen Grund dafür, erklärt Roenneberg. „Es gibt überhaupt keine biologische Erklärung oder Notwendigkeit dafür, lineare Zeit zu messen." Lineare Zeitmessung brauche das Gehirn nur, um unsere Wahrnehmung und Bewegungsabläufe zu koordinieren. Das sei aber eher im Millisekundenbereich der Fall.

Wichtiger für die Lebewesen sei dagegen das Messen der zyklischen Zeit, die durch die Rotation der Erde um sich selbst und um die Sonne vorgegeben wird. So verlaufen beispielsweise Tag und Nacht oder auch die Jahreszeiten in Zyklen. Diese geben dann etwa vor, wann es morgens Zeit ist aufzustehen oder wann ein Igel Winterschlaf machen sollte. Das theoretische Konzept von einer Stunde oder einer Minute sei für die Natur dagegen völlig irrelevant, sagt Roenneberg.

RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Die Art und Weise, wie wir Zeit verarbeiten, hat einen starken Einfluss auf unsere Lebensqualität. Denn wer täglich über Jahre den gleichen Alltag pflegt, konfrontiert sein Gehirn mit kaum neuen Ereignissen. „Der Alltag eines Büromenschen wird also immer langweiliger, je besser er ihn im Griff hat – weil dieser zur Routine wird", sagt Roenneberg. Im Rentenalter, wenn es nicht einmal mehr nötig wird, täglich das Haus zu verlassen, werde dieser Effekt noch stärker. Ein einziger Tag scheine kaum zu vergehen. „Aber an jedem Weihnachten habe ich dann das Gefühl, dass es gerade erst Ostern war." Das bedeutet in diesem Fall auch: Das gesamte Leben kann sich rückblickend kurz anfühlen – und vieles lässt sich im schlimmsten Fall nicht einmal mehr erinnern.



„Was, schon so spät?" Dass das Gehirn keine Zeit messen kann, liege in der Natur, erklärt der Chronobiologe Till Roenneberg. Symbolfoto: Yan Krukov / Pexels

In der Kindheit ist dagegen oft das Gegenteil der Fall: „Als Kind haben wir eine Dichte von wichtigen Ereignissen", sagt er. Diese Zeit erinnern wir also oftmals als länger und spannender als andere gleich lange Zeiträume aus der Vergangenheit.

Daraus lässt sich vor allem eines ableiten: Ein Mensch muss sich regelmäßig aus seiner Komfortzone sowie dem Trott des Alltags wagen und sich immer wieder neuen Erlebnissen stellen, um ein – zumindest gefühlt – langes, ereignisreiches und erinnerungswürdiges Leben zu führen.

Gefesselt von Arthrose? So bekommen Sie Finger- und Handgelenksarthrose in den Griff!

Unsere Hände sind ein wertvolles Werkzeug. Doch wenn sich die Fesseln der Finger- und Handgelenksarthrose um diese Gelenke legen, können alltägliche Handlungen wie das Schließen einer Flasche, das Knöpfen einer Jacke oder geliebte Hobbys zu schmerzhaften Herausforderungen werden. Doch es gibt Hoffnung!



Die Finger sind unsere feinen Instrumente, mit denen wir greifen, tippen, schreiben und zupacken. Doch wenn im Alltag selbst das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Haare kämmen Schmerzen bereitet oder das Auswringen eines Putzlappens nicht mehr ohne Beschwerden geht, dann kann das Betroffene sehr stark einschränken. Arthrose in den Fingergelenken befällt in der Regel die beiden Endgelenke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt dann zu starken Schmerzen und Entzündungen.

Ein Lichtblick der Hoffnung: der Wirkstoff Viscum album

Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für Menschen, die unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn: Forscher fanden heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich unabhängig davon in der komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen hat, auch bei Arthrose wirksam helfen kann! Dabei handelt es sich um einen Wirkstoff namens Viscum album, der aus der Weißbeerigen Mistel gewonnen wird. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.[1] Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.[2] Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen ist in Deutschland ein rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (Rubaxx Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)
www.rubaxx.de



[1]Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • [2]Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

32110501_002626