Nr. 16
Dezember
2015

Das Rotpunkt-Magazin
für Junge

Hä?

LOVE, LOVE, LOVE

AUTOUNFALL & SEXPANNE

ROTE OHREN & GÄNSEHAUT

FREUDENTRÄNEN & WUTAUSBRÜCHE

SCHMERZEN & SCHMETTERLINGE IM BAUCH

CAN YOU FEEEEEEEEEL IT?

LET'S TALK ABOUT...

‹Ich denke, dass ich eher auf meinen Kopf höre, als auf meinen Bauch.›

Ann, 21, Studentin

‹Wenn ich mich verliebe, dann geht das ganz, ganz schnell!›

Nicola, 21 Schüler

‹Es braucht zwar einiges, um mich in Rage zu bringen, aber dafür kann ich dann sehr wütend werden!›

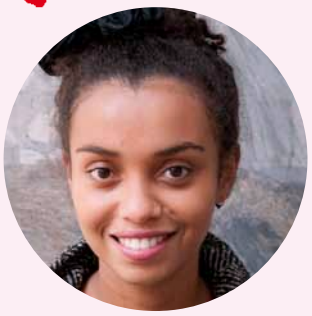
Lucia, 20, Studentin

‹Wie ich mich gerade fühle? Happy.›

Marina, 21, Studentin

‹Ich bin kein ängstlicher Typ und suche gerne nach Adrenalinkicks, zum Beispiel beim Downhill-Biken. Bungee-Jumpen würde ich auch gerne mal ausprobieren!›

Kai, 15, Schüler



‹Freiheit ist ein tolles Gefühl. Sehr gerne würde ich darum mal eine grosse Weltreise unternehmen. Allerdings nicht ganz allein, sondern mit Kollegen und Freundin.›

Gonçalo, 15, Elektroinstallateur

SAG UNS DEINE MEINUNG!

Thema der nächsten Ausgabe: **WTF?!?**
Schick uns deine Meinung und ein Porträtbild von dir (mind. 1 MB, farbig) per Mail an **info@rotpunkt-apotheke.ch**

‹Blowjob› nennt sich die Serie des Litauischen Fotografen Tadao Cern. Wie sich die Vollgas-Shootings angefühlt haben, erfährst du auf Seite 9 in diesem Heft.

Sie lassen uns schreien, lachen, weinen und staunen, gehen tief unter die Haut, laufen kalt den Rücken runter und bringen uns manchmal fast um den Verstand: Aber unsere Gefühle machen uns Menschen letztlich zu dem, was wir sind.

Und gerade weil wir alle so unterschiedlich empfinden, fällt es nicht immer leicht, über Gefühle zu sprechen. Wir haben's trotzdem versucht und widmen all den Empfindungen, die sich zwischen Herz, Hirn und Bauch abspielen eine eigene Magazinausgabe.

Wir wünschen dir viel Spass beim Lesen dieser ‹gschpürigen› Seiten!

Deine Rotpunkt Apotheke

Happy Supporter dieser Ausgabe:

CURAPROX
by curaden
MIND THE GAP!

INHALT

4 ROTSTIFT
Von Schmetterlingen im Bauch bis zu Phantomschmerzen — Fragen und Antworten zum Thema Gefühle.

6 WIE FÜHLT SICH DAS EIGENTLICH AN...?
Unsere Interviewpartner haben (fast) alles schon erlebt.

14 WIR SEHEN WAS, WAS DU NUR FÜHLST
Roti Bäggli, schwitzige Hände oder Gänsehaut: Manche Gefühle lassen sich nicht leugnen.

16 GOOD VIBES
Wir helfen dir nach jedem Down wieder up.

18 LIEBE IST...
Was ist Liebe? Eine Frage, vier Antworten.

20 PSSST...!
Gallig, launisch, super tough — hier gibt's jede Menge gemischte Gefühle.

NOCH MEHR?

Vergangene Ausgaben zu den Themen Tattoos & Piercings, Schönheit, Sex, Alkohol & Drogen, Sport, Sun & Fun, Stress, Ernährung, Haut & Haar, Kiss, Blut, Bodycheck, Kondom und Rauchen können auf unserer Website **haemagazin.ch** online durchgeblättert werden.

ROTPUNKT APOTHEKE

‹Hä?› – Das Rotpunkt-Magazin für Junge erscheint viermal jährlich und behandelt jeweils ein Thema rund um den Körper.

Die nächste Ausgabe zum Thema ‹WTF?!?› erscheint im März 2016.

AUSGABE 16, DEZEMBER 2015 – Herausgeber und fachtechnische Gesamtverantwortung: Rotpunkt-Pharma AG, Falkenstrasse 21, 8008 Zürich, info@rotpunkt-apotheke.ch · **Gesamtleitung:** Dr. Rudolf Andres, Monica Bürgi, Rahel Jakob, Jolanda von Moos · **Redaktion:** Rainer Brenner, Antonio Haefeli · **Gestaltungskonzept, Art Direction, Layout und Bildredaktion:** Studio Marcus Kraft · **Foto/Illustration:** Tadao Cernaus, Manuel Vargas Lépiz, Jill Mattes, Marcus Kraft, Fotolia · **Beratung:** Christian Bobst · **Druck:** LZ Print, www.lzprint.ch

ROTSTIFT

Neugier ist ein hartnäckiges Gefühl, dem wir nur allzu gern nachgeben. Darum sind wir den folgenden sechs emotionalen Fragen mit Hilfe unserer Experten auf den Grund gegangen.

Summervögeli auf ihrem Weg vom Herz zur Magengrube

1 Wie entstehen Schmetterlinge im Bauch?

Unser Bauch verfügt über ein sehr komplexes Nervengewebe, welches sich stetig mit dem Hirn austauscht und den Körper aktiv mit Botenstoffen versorgt. Bei Verliebten reicht schon der Anblick oder Gedanke an einen geliebten Menschen um das vegetative Nervensystem in Aufruhr zu versetzen. Das Hirn wiederum reagiert auf dieses körperliche Gefühl mit einer Extraportion Endorphine, was dazu führt, dass wir die eigentlich unangenehmen Symptome des Verliebtseins wie Bauchkribbeln, Hitzewallungen und Herzklopfen als etwas Angenehmes wahrnehmen.

2 Warum sind nicht alle Menschen gleich schmerzempfindlich?

‹Rein physiologisch gesehen sind unsere Schmerzschwellen genetisch bedingt, also vererbbar›, erklärt Dr. Bijan Cheikh Sarraf, ärztlicher Direktor der Schmerzklinik in Basel. ‹Zudem ist unser Schmerzempfinden aber auch abhängig vom Allgemeinzustand, Zeitpunkt und Situation sowie diversen zusätzlichen psychologischen Faktoren, die schmerzverstärkend oder schmerzlindernd wirken können. Meiner Erfahrung nach ist die Art, wie wir Schmerzen zeigen auch von der jeweiligen Kultur geprägt›.

Tut überhaupt nicht weh. Ehrlich!

3 Fühlen Männer anders als Frauen?

‹Männer und Frauen bringen Gefühle sehr verschieden zum Ausdruck, soviel ist sicher›, erklärt Guido H.E. Gendolla, Motivationspsychologe an der Universität Genf. ‹Allerdings glaube ich, dass das mehr mit unseren erlernten Geschlechterrollen zusammenhängt als damit, dass wir verschieden empfinden›. Zu sagen Männer fühlen anders als Frauen, bleibt darum mehr als strittig.

4 Warum haben wir Angst im Dunkeln?

Das Gefühl der Angst ist genetisch festgelegt. Vor einigen Jahren stiessen US-amerikanische Forscher auf das sogenannte Gen Stathmin, welches sowohl für angeborene als auch für erlernte Ängste verantwortlich ist. Da wir uns in der Dunkelheit nicht mehr auf unser wichtigstes Wahrnehmungsorgan verlassen können, gehört die Angst vor dem Dunkeln zu den Urängsten der Menschen – und hat unseren Urahnen wohl auch einige Male den Hintern gerettet. Denn wer Angst hat, versorgt seinen Körper innert weniger Sekunden mit einem Cocktail aus Adrenalin, Cortisol und Dopamin, der unseren Körper zu Höchstleistungen pusht. Ohne Angst hätten wir es darum wohl kaum bis ins Jahr 2015 geschafft.

5 Warum weinen wir manchmal obwohl wir glücklich sind?

Grundsätzlich sind die Forscher sich noch nicht mal einig, warum wir überhaupt weinen. Denn Menschen sind die einzigen Lebewesen, die emotional bedingte Tränen vergiessen. Manche gehen davon aus, dass das Weinen der Kommunikation dient, andere meinen, dass das Weinen unserem Körper hilft, Stress abzubauen, da es die angestaute Anspannung löst. Mit Sicherheit sagen lässt sich allerdings, dass unser Körper starke Gefühle generell als Stress wahrnimmt und daher auf Freude, Glück und Rührung ähnlich reagiert wie auf Wut, Trauer und Schock. Daher fliesst auch in freudigen Momenten manchmal ein Tränchen.

Autsch am Haken und Juckreiz am Holzbein?

6 Warum fühlen manche Menschen amputierte Körperteile?

Nach Amputationen empfinden viele Menschen noch regelmässig Phantomschmerzen, obwohl das entsprechende Körperteil fehlt. Der kanadische Psychologe Ronald Melzack vermutet, dass diese Empfindungen daher rühren, dass die betroffenen Hirnregionen vergeblich nach einem Signal des fehlenden Körperteils suchen und gleichzeitig bereits von benachbarten Arealen übernommen werden. Wie sehr Wahrnehmung und Gefühl in unserem Körper verbunden sind, lässt sich übrigens anhand der ‹Gummihand-Illusion› des Hirnforschers Ramachandran am eigenen Leib nachempfinden: Lege einen ausgestopften Gummihandschuh auf den Tisch und strecke deine linke Hand darunter. Bitte jemanden, zwei Minuten lang gleichzeitig den Gummihandschuh und deine Hand unter dem Tisch zu streicheln... Krass, oder?

GSCHPÜRSCHMI?

Wir Apotheker sind verschwiegen wie ein Grab und haben nicht nur auf medizinische Fragen eine Antwort parat. Wer also sein Herz bei uns ausschütten möchte, ist herzlich willkommen. Die nächste Rotpunkt Apotheke findest du auf **rotpunkt-apotheke.ch**

WIE FÜHLT SICH DAS EIGENTLICH AN...?

...sich an Haifisch-haken aufzuhängen?

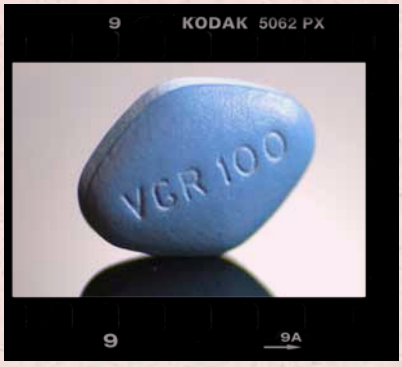
‹Vor meiner ersten ‹Suspension› hatte ich extrem Angst vor dem Haken-stechen. Ich liess mir zwei 5 mm dicke Haifischhaken durch Haut und Fleisch am Rücken stechen, um danach an einem Seil baumeln zu können. Diese Position nennt sich ‹Suicide›. Das Hakenstechen war aber wirklich nicht schlimmer als ein Piercing – und das obwohl ich wirklich sehr schmerzempfindlich bin. Aber danach stand ich da, mit dem Seil an meinem Rücken und dachte mir: ‹Das klappt nie!› Ich tänzelte vorsichtig hin und her, schaukelte etwas am Seil und plötz-lich hing ich in der Luft. Das Gefühl dort oben lässt sich schwer beschrei-ben, aber der Schmerz steht nicht im Vordergrund. Irgendwie kann man's vielleicht mit einem Sprung vom 5-Meter-Brett vergli-chen: Man überwindet seine eigene Angst und kriegt ein krasses Adrenalinflash. Ich brauchte danach einige Tage, um dieses Erlebnis zu verdauen. Und seit ich suspende, träume ich nachts viel intensiver vom Fliegen.›

Sandy ist Fotomodel, Piercerin und Inhaberin des Zürcher Tattoo- und Piercingstudios True Body Art in Zürich. Weitere Infos findest du auf truebodyart.ch.

Foto: Manuel Vargas Lépiz

...vom Blitz getroffen zu werden?

‹Mein Mann und ich liefen über einen Staudamm und hatten zwei Angelruten in unseren Rucksäcken stecken – keine gute Idee bei Gewitter. Als der Blitz mich traf empfand ich keinen Schmerz, sondern sah einfach ein helles, goldenes Licht. Obwohl ich die ganze Zeit über stehen blieb, fühlte es sich an, als hätte ich meinen Körper verlassen und wäre danach von den Füssen her wieder reingeschlüpft. Als ich wieder sehen konnte, war ich erst mal stinksauer. Ich warf den Rucksack hin und rannte davon. Erst dann wurde mir klar, was eigentlich passiert war. Danach weinte ich etwa eine Stunde lang, war durcheinander und stand unter Schock. Seit ich vom Blitz getroffen wurde, hat sich sowohl die Wahrnehmung für meinen eigenen Körper und andere Menschen als auch meine Spiritualität verändert.› **Franziska**



...Viagra zu nehmen?

‹Die Pillen hatte ich in Vietnam gekauft, das war nicht das Original, aber sie erfüllten ihren Zweck. Genommen hab ich's jeweils bei One-Night-Stands, wenn ich so betrunken war, dass ich nicht mehr wusste, ob's funktioniert. Keine Ahnung ob es die Wirkung der Pille war oder einfach der Placebo-Effekt, aber es fühlte sich an wie ein kleines Backup. Ich merkte allerdings, dass eine halbe Pille wohl viel zu viel für mich war, denn ich kriegte jeweils brutale Kopfschmerzen davon.› **Charlie***

...eine Million zu gewinnen?

‹Der Moment war einfach überwältigend. Zwar war der Gedanke an das viele Geld bei mir noch nicht angekommen, aber ich wusste, dass mir etwas Grossartiges gelungen ist. Von 250 Personen donnernden Applaus zu bekommen war für mich völlig neu. Das hat allerdings hohes Suchtpotential.›

Ralf Schnoor gewann 2010 in der Fernsehsendung ‹Wer wird Millionär?› eine Million Euro.

...EIN PROMI ZU SEIN?

‹Ich kann niemandem empfehlen, berühmt zu werden. Ich habe erst jetzt begriffen, wie wichtig die eigene Privatsphäre ist.›

Cara Delevingne im Interview mit Elle

...enthaltsam zu leben?

‹Enthaltsam zu leben ist eine grosse Gnade und ein Gefühl der Freude und des unsagbaren Glücks.›

Schwester M.C.,*

...aus dem Koma aufzuwachen?

‹Kurz vor meinem siebzehnten Geburtstag wurde ich von einem Bus angefahren. Ich erlitt einen Schädelbruch, Hirnblutungen, Lungenquetschung und brach mir die Beine. Man versetzte mich für etwa drei Wochen in ein künstliches Koma, um mein Hirn zu schonen. Das erste, an was ich mich nach dem Koma wirklich erinnere, ist der Moment, in dem ich mich zum ersten Mal im Spiegel sah: Ich war spindeldürr, sah all die Narben und meinen rasierten Kopf. Was genau ich bei diesem Anblick fühlte, kann ich nicht beschreiben, denn ich erinnere mich nicht daran. Ebenso wenig an den Unfall und die Monate davor. Ich war durch die Hirnverletzung in einem labilen Zustand, geistig nicht auf der Höhe, vielleicht fast ein bisschen kindlich. Angst empfand ich keine. Nach dem Spital kam ich in eine Suva-Rehaklinik, wo ich nach und nach meine geistigen und körperlichen Fähigkeiten zurückgewann. In dieser Zeit lernte ich viele Menschen kennen, die mit noch viel krasseren Schicksalen zu hadern hatten als ich und extrem viel Kampfgeist bewiesen. Diese Begegnungen haben mich geprägt. Nach etwas mehr als einem halben Jahr konnte ich in die Schule zurück. Es dauerte aber mehrere Jahre, bis sich mein Hirn komplett vom Unfall erholte. Bei manchen Menschen ändert sich nach einer schweren Hirnverletzungen die Persönlichkeit. Bei mir nicht, sagen mir Familie und Freunde.› **Stefan**

...AUSZURASTEN?

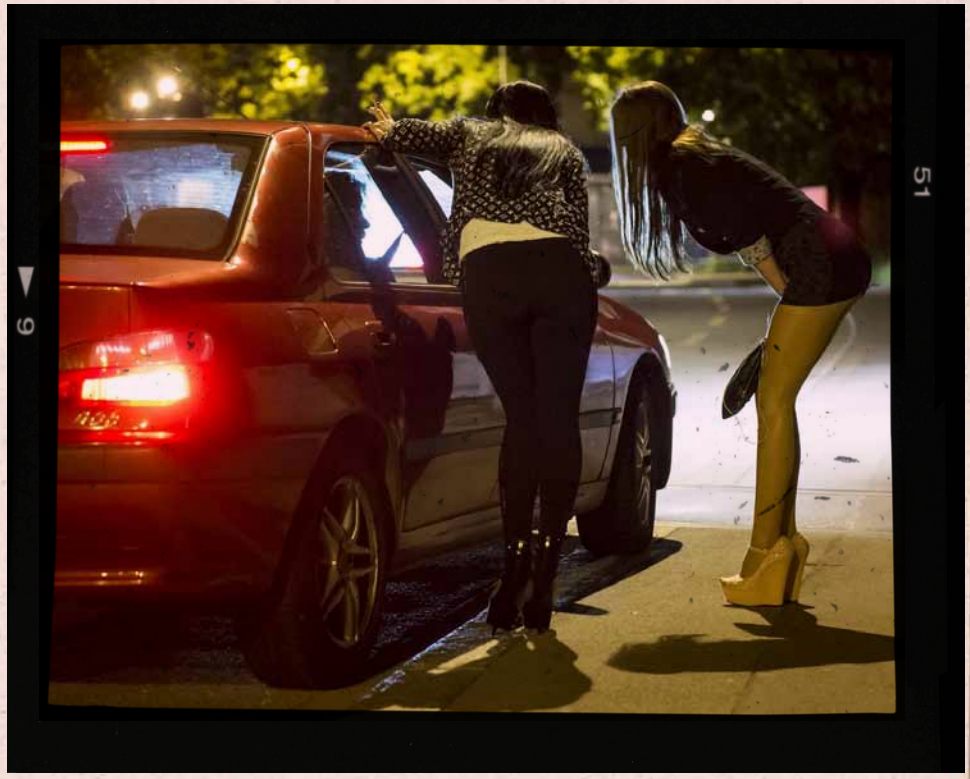
‹Früher bin manchmal ganz schön ausgetickt. Zugeschlagen hab ich meistens, wenn ich mich ungerecht behandelt fühlte. Irgendwie ging bei mir dann einfach das Licht aus. Ich empfand einen tiefen Hass auf mein Gegenüber. In diese Wut steigerte ich mich manchmal so rein, dass ich mich alleine gar nicht mehr beruhigen konnte. Geändert hat sich das, als ich meine heutige Freundin, die Mutter meiner Kinder, kennenlernte. Wahrscheinlich einfach durch die positiven Gefühle, die so eine Familie mit sich bringt. Wenn mich heute was stresst, werde ich zwar vielleicht noch lauter als andere, aber dieser ganz grosse Zorn kommt nicht mehr hoch.› **Tino***

...Luft mit 300 km/h ins Gesicht zu bekommen?

Wie genau es sich anfühlt, bei einem Fotoshooting mit einer Extradosis Frischluft versorgt zu werden, erfährst du im Making-of-Video des Litauischen Fotografen Tadao Cern auf **haemagazin.ch.**

...SEX MIT EINER PROSTITUIERTEN ZU HABEN?

‹Ich war total blau. Mein Kumpel hatte Geburtstag und meinte: ‹Alter, zur Feier des Tages lad' ich dich ein!›. Ich nahm sein Angebot an, ohne zu zögern. Wir fuhren mit den zwei Frauen in eine Wohnung in einem teuren Viertel der Stadt. Dort ging's dann gleich los. Immer wieder dachte ich: ‹Was zur Hölle tue ich hier?!›, gleichzeitig war ich in eine Art Sexrausch verfallen und versuchte möglichst viele Punkte auf meiner ‹Das-wollte-ich-schon-immer-mal-machen-Liste› abzuhaken. Es war ein seltsames Gefühl, diese Fantasien ausleben zu können. Irgendwie hatte ich mich eigentlich damit abgefunden, dass es Fantasien bleiben würden. Am nächsten Morgen musste ich kotzen.› **Marco***



*** = Name der Redaktion bekannt**

Als Hetero mit einem Mann Sex zu haben?

‹Ich reiste zusammen mit meinem besten Freund durch Thailand. Am besagten Abend waren wir beide sturzbetrunken und wateten auf dem Weg zu unserem Bungalow durchs hüfttiefe Wasser. Zuhause angekommen, zog ich meine Hose aus und legte mich ins Bett. Plötzlich merkte ich, wie er an meinem Penis rumzumachen begann und ihn küsste. Das fühlte sich zuerst ganz wohlig an, aber als ich seine Bartstoppeln spürte, war das extrem komisch. Schliesslich waren wir beste Freunde und eigentlich beide hetero. Zudem steckte ich in einer schwierigen Phase mit meiner damaligen Freundin. Das ging mir alles durch den Kopf, deshalb war ich ziemlich verspannt. Unter der Gürtellinie passierte darum nicht viel bei mir. Der nächste Morgen war sehr, sehr schweigsam. Wir haben seither nie mehr über diese Nacht gesprochen, das war uns wohl beiden gleich unangenehm. Beste Freunde sind wir trotzdem geblieben.› **Tom***

Einen Autounfall zu erleben?

‹Ohrenbetäubender Lärm von berstendem Glas und sich kreischend verbiegendem Metall, danach Totenstille, unterbrochen vom Ticken des Warnblinkers. Ich sass allein im meinem schrottreifen Audi. Den Airbag im Gesicht, fummelte ich nervös nach meinen Zigaretten auf dem Beifahrersitz und zerschnitt mir dabei die Hände an den Glassplittern, ohne es zu bemerken. Schmerzen spürte ich in den Minuten nach dem Unfall keine, nur das Adrenalin, das durch meinen Körper rauschte.› **Peter**

…einen Menschen zu operieren?

‹Nicht jede Operation ist mit grosser Anspannung und Dramatik verbunden. Es hängt davon ab, ob man sie beherrscht oder nicht. In schwierigen Momenten ist der Stress zwar deutlich erhöht und es wird sehr still im OP. Lampenfieber habe ich vor den Operationen seit vielen Jahren nicht mehr. Ich habe keine Angst mehr vor der Herausforderung und habe gelernt, eigene Probleme in diesem Moment komplett auszublenden. Denn auf Gefühlsebene ist es wichtig, emotional möglichst ruhig zu sein und sich dennoch des Risikos bewusst zu bleiben. Menschen die ich kenne, operiere ich darum eher selten. Nicht wegen der Operation selbst, sondern eher wegen der Vor- und Nachbehandlung, die eine gewisse Distanz erfordert.›

Prof. Dr. Walter Weder ist Direktor der Klinik für Thoraxchirurgie des Universitätsspitals Zürich

...einen Flugzeugabsturz zu überleben?

‹Man hat angeblich sieben Leben. Davon habe ich schon vier aufgebraucht: Fast ertrunken, fast von einem 20 Meter hohen Balkon gestürzt, fast in einer Lawine erstickt und fast in einem abgestürzten Flugzeug verbrannt. Glück im Unglück hatte ich. Es gibt einige, die an einen Interventionsgott glauben und meinen, Gott hätte etwas Besonderes vor mit mir. Das finde ich zum Fürchten. Viele hegen Bewunderung und Ehrfurcht. Was ich überhaupt nicht verstehe, denn Unglücke zu überleben ist völlig leistungsfrei. Glück eben. Überleben machte aus mir keinen besseren Menschen – aber einen dankbareren. Ich hatte immer schon das Gefühl privilegiert zu sein. Ich habe das Glück in der Schweiz leben zu dürfen, relativ ansehnlich und klug und vor allem ohne Gebrechen geboren zu sein, eine tolle Ausbildung bekommen zu haben... Alles Eigenschaften für die ich nichts kann. Dafür bin ich dankbar. Und so viele Unglücke überlebt zu haben, bestätigt dieses Gefühl noch. Darum fühle ich mich verpflichtet, etwas von meinem Glück denen zurückzugeben, die weniger Glück hatten im Leben. Die Starken und Glücklichen sollen für die Schwachen und Unglücklichen da sein. Das habe ich gelernt beim Überleben.›

Die SP-Nationalrätin Jacqueline Badran wohnt in Zürich. Bei besagtem Flugzeugunglück handelt es sich um den Absturz der Maschine LX3597 von Berlin nach Zürich, die 2001 in einem Wald nahe Bassersdorf abstürzte. 24 Menschen kamen dabei ums Leben, neun überlebten das Unglück.

...freiwillig vor einen fahrenden Bus zu springen oder auf einem wilden Bullen zu reiten?

‹Eigentlich habe ich mir den Job als Stuntfrau ausgesucht, weil ich ständig nach neuen Adrenalinkicks suchte. Komischerweise war ich aber vor den Stunts jeweils kein bisschen nervös oder kribbelig. Im Gegenteil: Je gefährlicher der Stunt, desto ruhiger wurde ich. Ich konzentrierte mich voll und ganz darauf, wie ich meinen Körper abrolle und meine Muskeln anspanne. Die Sekunde nachher, wenn man's geschafft hat, flasht aber schon sehr! Wovor ich übrigens immer noch richtig Angst habe, sind Vorträge und Vorsprechen. Aber das werde ich auch noch überwinden...›

Simone Bargetze arbeitete mehrere Jahre erfolgreich als Stuntfrau in Los Angeles. Aktuell teilt Simone in ihrer eigenen Sendung auf simoneswildworld.com regelmässig Reiseerfahrungen und Erlebnisse aus aller Welt mit den Zuschauern.

Nachgefragt

‹Gefühle machen es uns möglich, innert kürzester Zeit zu reagieren.›

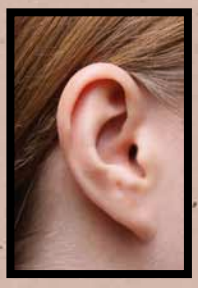
Guido H.E. Gendolla, Leiter des Geneva Motivation Lab an der Universität Genf, über Emotionen, Stimmungen und andere Gefühle.

Herr Gendolla, wie entstehen Gefühle?
Das lässt sich leider nicht ganz so einfach beantworten. In der Psychologie gibt es dazu unterschiedliche Theorien. Und wenn man sich die anderen Wissenschaften, die sich mit den Gefühlen auseinandersetzen anschaut, gibt's da noch einige mehr. Eine bekannte Theorie aus der Biologie besagt zum Beispiel, dass es sich dabei um ‹Repräsentationen von Körperreaktionen› in unserem Gehirn handelt – eine Art Körperfeedback. Sozialwissenschaftliche Studien gehen teilweise davon aus, dass das Ganze erlernt wird. Ganz klar beantworten, woher Gefühle kommen, kann keine der Theorien, aber man ist sich wohl einig, dass sie viel mit unserem Körper zu tun haben. Vor allem Emotionen wie Furcht oder Trauer bringen sich ja auch bei den meisten Menschen ähnlich zum Ausdruck.

Welche Arten von Gefühlen gibt es denn?
Man unterscheidet zwischen Emotionen, Stimmungen, kognitiven Erfahrungen und körperlichen Bedürfnissen. Emotionen sind kurzzeitige Gefühlszustände, die sich konkret auf etwas beziehen – zum Beispiel die Furcht vor einem Hund oder die Freude an einem Geschenk. Stimmungen sind etwas diffuser und langanhaltender, ausserdem lassen sie sich oft nicht einem konkreten Grund zuweisen wie die Emotionen, können aber durchaus mit ihnen zusammenhängen. Zum Beispiel kann aus einer Emotion eine Stimmung werden, ohne dass wir das bewusst wahrnehmen. Aber es wird noch komplizierter: sogenannte kognitive Erfahrungen sind so etwas wie das Erleben von geistigen Zuständen. Und zuletzt wären da noch die vielleicht universellsten aller Gefühle: Unsere körperlichen Bedürfnisse wie Hunger oder Schmerz werden auch als Gefühle erlebt und sind weitgehend biologisch gesteuert.

Gibt es auch Menschen, die keine Gefühle empfinden?
Das gibt es. Allerdings äusserst selten. Diese Menschen sind sich ihrer Gefühle zumindest nicht bewusst. Ob sie wirklich keine empfinden, weiss man allerdings nicht. Diese Leute haben sehr grosse Probleme im Alltag, zum Beispiel beim Treffen von Entscheidungen.

Aber wäre ein Leben ohne Gefühle nicht einfacher?
Lange Zeit ging man davon aus, dass unsere Gefühle uns dazu verleiten, irrational zu handeln. Heute wissen wir, dass sie extrem nützlich sind, da sie uns ein sehr schnelles und rationales Feedback davon geben, was in und um uns herum passiert. Bei Entscheidungen können wir zum Beispiel einfach unserem Gefühl folgen, ohne jedes Mal alle Vor- und Nachteile gegeneinander abzuwägen. Aber klar, wenn man sich nur von seinen Gefühlen leiten lässt, ist das natürlich wenig nützlich. Es ist wohl eine Frage der richtigen Dosierung.



...mit einem Tinnitus zu leben?

‹Mein Tinnitus funktioniert wie ein Stress-Sensor mit Alarmfunktion, der in meinem Ohr sitzt: Er rauscht und pfeift lauter, wenn ich mir zu viel zumute. Ich denke, man muss einen Tinnitus als Teil von sich selbst akzeptieren und versuchen, Freundschaft mit ihm zu schliessen.› **Anna**

...eine vier Meter hohe Welle zu surfen?

‹Die höchste Welle, die ich bisher gesurft habe war im Baskenland. Der Moment, in dem man das Wave-face runterbrettert, ist einmalig! Die Zeit scheint still zu stehen und doch ist's rasch vorbei. Adrenalin schiesst durch den ganzen Körper, man ist voll konzentriert, um nicht die Kontrolle über das Board zu verlieren und fühlt sich beinahe machtlos gegenüber der Gewalt des Meeres. Das Bezwingen der grossen Welle hat etwas Heroisches. Etwas, das ich immer und immer wieder erleben möchte!›

Benedek Sarkany ist Vorstand der Swiss Surfing Association und Teammanager des Schweizer Surfteams. Er surft seit 18 Jahren im Meer und in den Flüssen.

...über Nacht berühmt zu werden?

‹Es gibt Vorteile und Nachteile, wenn man so schnell berühmt wird wie ich – und erst noch ohne danach gebeten zu haben. Mir gefällt es, plötzlich so viele Leute auf positive Art und Weise erreichen zu können. Aber manche Menschen würden auch einfach nur gerne sehen, dass ich irgendwelche Fehler mache und ins Fettnäpfchen tappe, das finde ich traurig.›

Alex Lee war eigentlich ein ganz normaler Kassierer beim Supermarktriesen Target. Als ein Teenie-Girl ein Bild des hübschen Jungen unter dem Hashtag #AlexFromTarget auf Instagram teilte, verbreitete sich das Bild innert Stunden und wurde zu einem der prominentesten Instagram-Posts aller Zeiten. Seither tourt Alex mit anderen ‹Social Influencers› durch die USA und war in vielen grossen TV-Shows zu Gast. Weitere Infos zu Alex gibt's unter alexleeworld.com

...in der Ausnüchterungszelle zu schlafen?

‹Dafür, dass ich in der Ausnüchterung schlief, hatte ich viel zu wenig getrunken. Wir waren zu dritt, einer schnarchte, der andere knirschte mit den Zähnen, ich blieb wach. Im Radio gab's es zwei Sender zur Auswahl, Schlager oder Klassik – beides nicht so mein Ding. Ich war damals 22, meine Kumpels und ich wurden nach einer Schlägerei von der Polizei abgeführt. In der Zelle war ich unruhig, nervös, Angst hatte ich aber keine. Wohl darum, weil meine Freunde mit mir in der Zelle waren. Allerdings sorgte ich mich um meine Freundin, die in eine andere Zelle gesperrt worden war. Die Wolldecke und das Kackloch in der Ecke waren ziemlich eklig, die Betten bretthart. Am Morgen haben dann meine beiden Kumpels, die etwas früher entlassen worden waren, mit frischen Gipfeli vor dem Polizeiposten auf mich gewartet.› **Siro**

...ein Leben zu retten?

‹Zum Berufsalltag als Rettungssanitäter gehört es dazu, dass man ab und zu auch mal ein Leben retten darf. Die Gefühle, die aufkommen, wenn meine Crew-Kollegen und ich ein Menschenleben retten können, ähneln stark jenen Gefühlen, wenn es uns eben nicht gelingt, wir aber trotzdem das Bestmögliche getan haben. Das Ziel als Rettungssanitäter ist es, eine Notfallsituation innert kürzester Zeit richtig einzuschätzen und für den Patienten und dessen Angehörige so rasch wie möglich die notwendige Hilfe oder Behandlung einzuleiten. Gelingt uns das, fühle ich mich bestätigt und auch stolz, dass ich mein Fachwissen richtig einsetzen konnte.›

Marco Keller arbeitet als Rettungssanitäter bei der Rega

NOCH MEHR GEFÜHLE?
Weitere Erlebnisberichte findest du auf unserer Website **haemagazin.ch**

WIR SEHEN WAS, WAS DU NUR FÜHLST

Erregt? Peinlich? Gestresst? Das sieht man dir an!

Haarausfall

Wenn wir längere Zeit unter Stress stehen, wehrt sich der gesamte Körper, von den Zehennägeln bis hoch in die Haarwurzeln. Denn jeder Haarbalg (jener Teil, der die Haarwurzel umschliesst) ist von einem dichten Nervenfasernetz umgeben. Stress erhöht die Anzahl dieser Nervenfasern unter der Haut, wodurch sich der Haarbalg entzünden kann. Und schwupp landet ein Büschelchen im Abfluss. Wer unter stressbedingtem Haarausfall leidet, sollte darum – wenn möglich – einen Gang zurückschalten und sich bei uns in der Rotpunkt Apotheke beraten lassen.

Bleich und blind vor Zorn

Auch wenn man meist von ‹Zornesröte› spricht, sind die wirklich gefährlichen Momente nicht die, in denen die Wut uns errötet, sondern der kurze Moment vorher, der uns zornbleich erscheinen lässt. Auch an der Redewendung ‹blind vor Zorn› ist übrigens etwas dran, denn negative Emotionen wirken sich auf unser Sehzentrum in der Grosshirnrinde aus und führen kurzfristig zu einer Art Tunnelblick.

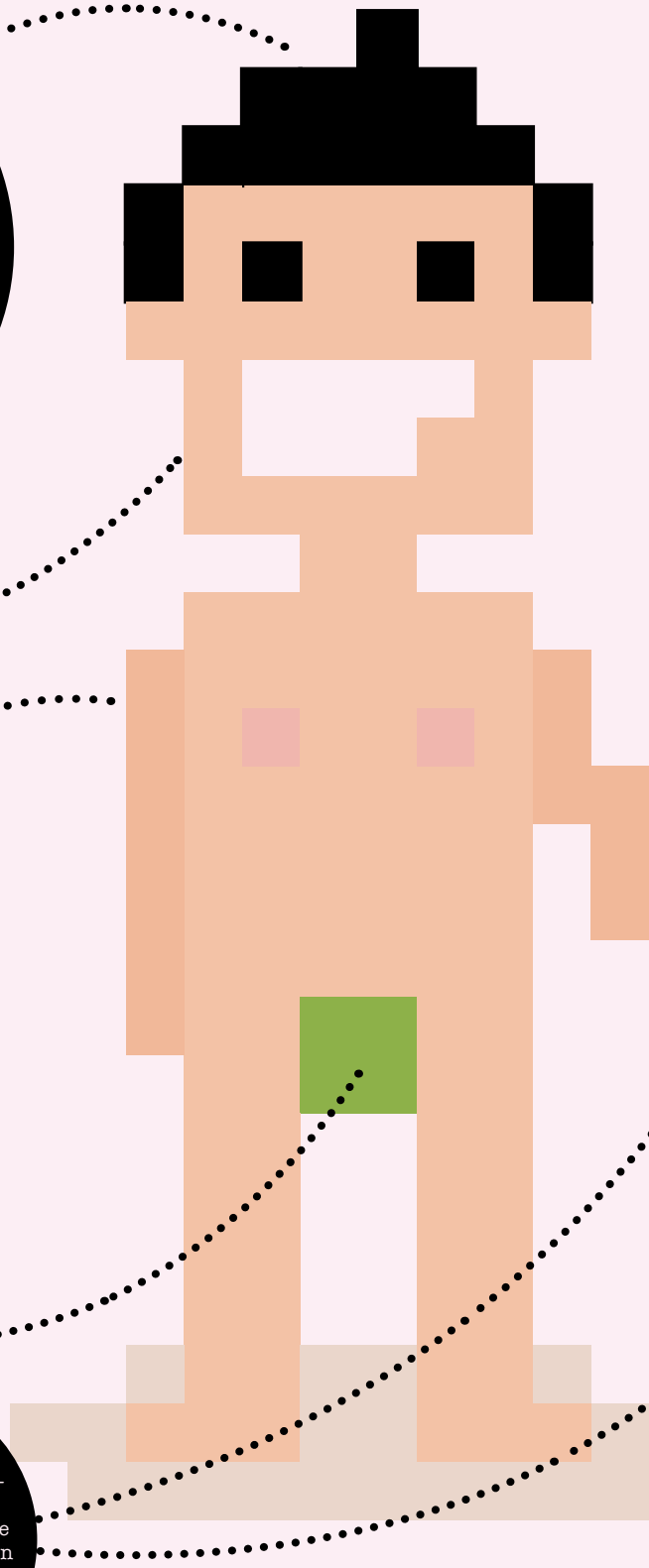
Schwitzen

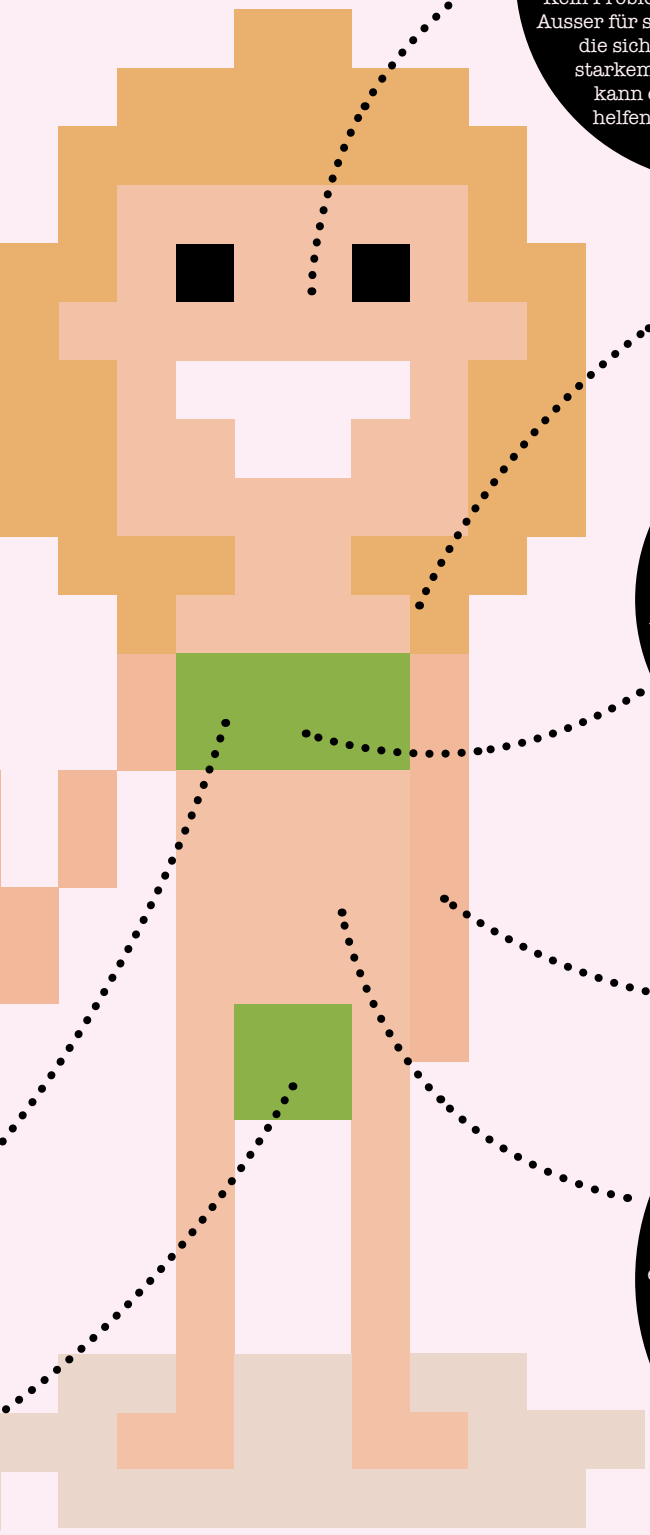
Die grosse Prüfung oder das wichtige Vorstellungsgespräch steht kurz bevor und du fühlst dich, als habe jemand eine Duschbrause in deinen Handflächen montiert? Ganz normal, denn in Spannungssituationen wird unser Körper aufgeheizt und verschafft uns durch das Schwitzen Abkühlung und einen kühlen Kopf. Beim Vorstellungsgespräch hilft darum ein Taschentuch und ein guter Deo.

Erektion

Die vielleicht angenehmste Form körperlicher Gefühlsäusserung befindet sich natürlich unter der Gürtellinie. Bei sexueller Erregung gibt das Gehirn den Befehl Blut in unsere Genitalien zu pumpen und sie so auf möglichen Sex vorzubereiten – bei Männern kann dieses Gefühl durchaus auch durch die Hose hindurch zum Vorschein kommen. Da hilft nur Faust in die Hosentasche und schnell auf andere Gedanken kommen: Monstertrucks! Blumenerde! Rosenkohl! Omi!

Auch bei den Damen macht sich sexuelle Erregung äusserlich bemerkbar. Steife Brustwarzen, durchblutete Genitalien, feuchte Höschen und manchmal auch ein gerötetes Dekolleté sind sichere Zeichen für heisse Nächte…





Erröten

Wenn unser Körper stark durchblutet wird, zeigt sich das durch eine rötere Körperfarbe. Und wir erröten nicht nur bei körperlichen Anstrengungen, sondern auch bei starken Gefühlen wie Scham oder Ärger. Kein Problem für die meisten von uns. Ausser für sogenannte Erythophobiker, die sich vor allzu häufigem und starkem Erröten fürchten. Hier kann eine gezielte Therapie helfen, mit der Angst umzugehen.

Spannungs-schmerzen

Spannungskopfschmerzen ziehen, klopfen und drücken im Stirn- und Nackenbereich, als knete da jemand einen Brotteig. Grund für die Schmerzen sind oft Muskelverspannungen im Nacken. Und Ursache dafür ist oft die falsche Körperhaltung bei langem, konzentriertem Arbeiten in schlechter Sitzposition. Lege beim Lernen und Arbeiten deshalb öfter kleine Stretch-Pausen ein oder arbeite falls möglich auch mal im Stehen. Wenn's schon zu spät ist, hilft eine ausgedehnte Massage oder im schlimmsten Fall ein Besuch beim Chiropraktor.

Herzrasen

Bei Vorfreude, Aufregung oder Angst spürt man den eigenen Puls bis in den Hals. Über kurze Zeit hinweg können starke Emotionen unseren Herzschlag auf über 100 erhöhen um deinen Körper ausreichend mit Blut zu versorgen und so Hirn und Muskeln auf das Bevorstehende vorzubereiten. Pump it up, yo!

Gänsehaut

Egal ob einfach kalt, schaurig schön oder ziemlich gruselig: Wenn's unseren Körper friert, entstehen auf der Haut kleine ‹Goosebumps›. Dieses Phänomen ist ein Erbe aus jener Zeit, als unsere Vorfahren noch etwas behaarter waren. Winzige Muskeln an den Körperhaaren sorgten dafür, dass sich durch das Aufstellen der Haare das Fell verdichtete, was zu mehr Wärmeisolation führte – ähnlich einer Daunenjacke. Unsere Vorfahren reagierten aber nicht nur auf Kälte, sondern auch auf unangenehme Geräusche oder andere Reize etwas aufbauschend. Bei uns wirkt der Effekt ohne Fell allerdings einiges weniger bedrohlich und erinnert eher an ein gerupftes Poulet als an einen aufgeplusterten Affen.

Durchfall und Magen-beschwerden

Magen und Darm sind die Tratschfreundinnen unseres Zwischenhirns. Was auch immer sich in deinem Kopf gerade abspielt, dein Bauch erfährt es sofort und bietet Unterstützung. Denn unser Verdauungstrakt verfügt über sehr viel Blut und Sauerstoff, welche in Extremsituationen sozusagen abgezogen und als Powerriegel für andere Organe zur Verfügung gestellt werden können. Dieser vorläufige Unterbruch in der Nahrungsverarbeitung macht sich durch Bauchweh, Übelkeit und Durchfall bemerkbar.

LUG UND TRUG: DER LÜGENDETEKTOR

Beim wohl bekanntesten Lügendetektor handelt es sich um den sogenannten EDA, einen Apparat zur Auswertung ‹elektrodermaler Aktivitäten›. Dieser misst Puls, Blutdruck und Atmung und zeichnet diese parallel in Kurven auf. Der Haken an der Sache: Nicht nur Lügen, sondern auch unangenehme Fragen und Beschuldigungen können zu starken körperlichen Reaktionen führen. Zwischen Wahrheit und Unwahrheit können darum selbst modernste Lügendetektoren nicht unterscheiden.

GOOD VIBES

Schlecht drauf, genervt, gestresst oder traurig? Keine Sorge, wir stehen dir bei gefühlsmässigen Berg- und Talfahrten bei und helfen dir nach deinem Down wieder up!

Fit gebadet

Mal wieder von oben bis unten verspannt, verkrampft, verpfnüselt, grippig und futsch? Dann ab in die Wanne mit dir! Ein warmes Perskindol ‹Classic Bad› fördert die Hautdurchblutung, entspannt die Muskeln und wirkt beruhigend auf Nase und Bronchien.
Badezusatz à 250 ml, CHF 20.70

Geistergummi

Logisch fühlt sich Sex ohne Kondom besser an. Allerdings nur im Moment und bestimmt nicht danach. Für ein durch und durch gutes Gefühl während und nach dem Sex empfehlen wir deshalb lieber die ‹Natural Feeling›-Kondome von Durex. Diese lassen sich leicht abrollen, sind transparent, befeuchtend, latexfrei und super dünn. Also praktisch unsichtbar und fast schon gespenstisch unfühlbar.
Päckchen à 8 Stk., CHF 19.70

Hitzig ohne schwitzig

Hitzige Situationen bringen unsere Achselhöhlen zum Köcheln. Denn mehr Stress bedeutet mehr Schweiss; und der damit verbundene Geruch führt oft zu noch mehr Stress. Der ‹Stress Resist› Deo-Roller von Vichy greift dir in schwitzigen Situationen deshalb mit wäremeregulierenden und transpirationshemmenden Wirkstoffen gleich doppelt unter die Arme.
Roll-on à 50 ml, CHF 18.–

Gaaanz easy

Grosser Auftritt? Grosse Prüfung? Schlaflose Nacht? In solchen Situationen helfen dir die homöopathischen Globuli von Similisan ganz natürlich beim Runterkommen und wirken gegen unangenehme Angstsymptome, Konzentrationsschwäche und Magenbeschwerden. Alles wird gut.
Globuli à 15g, CHF 18.90

Das bittere Ende

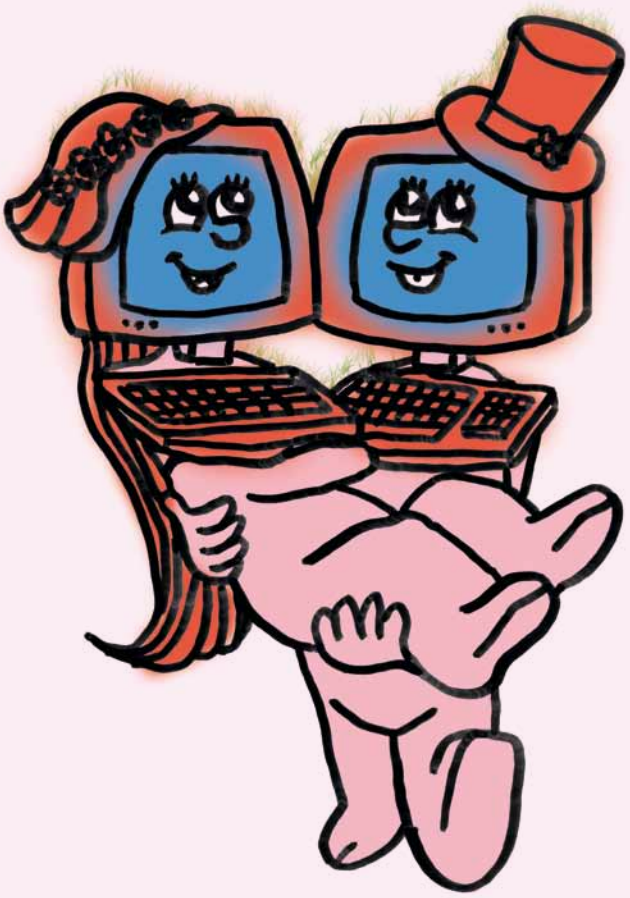
Nägelkauen ist mehr als nur ein blödes ‹Mödeli›. Das merken viele spätestens dann, wenn sie versuchen, endlich mit dem Knabbern aufzuhören. Der Raylex-Nagelstift leistet dir deshalb in schwachen Momenten Unterstützung mit einer bitteren Mischung aus Grapefruitschalen und Denatonium – der bittersten Substanz der Welt. Wer da noch kaut, sollte sich eher um seinen schlechten Geschmack als um seine Fingernägel Sorgen machen.
Nagelstift, CHF 24.60

GRATIS TRÖSTERLI

Als Trösterli bei akutem Liebeskummer und in anderen Notsituationen gibt's bei uns in der Apotheke ein gratis Päckli ‹Hä?›-Taschentücher. Wo genau du uns findest, verrät dir der Rotpunkt Apothekenfinder auf **rotpunkt-apotheke.ch**

LIEBE IST...

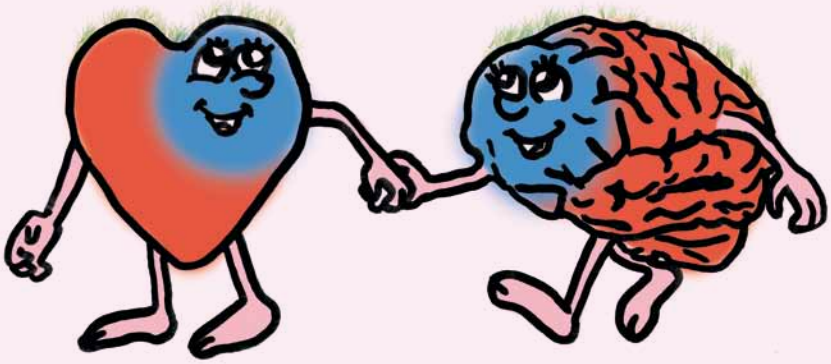
Sie ist der Superstar unter den menschlichen Gefühlen, spielt die Hauptrolle in Tausenden Filmen und holt das Beste aus uns heraus. Aber was genau ist Liebe eigentlich? Illustration: Jill Mattes



TOTALE ÜBEREINSTIMMUNG?

Auch wenn man heute seine Partner vermehrt im Internet kennenlernt, hat sich am Wesen der Liebe meiner Meinung nach gar nicht so viel geändert. Sie ist ein Grundbedürfnis und eine Hoffnung von uns Menschen geblieben. Bei Parship versuchen wir Menschen mit Beziehungswunsch miteinander in Verbindung zu bringen. Als Ausgangspunkt dazu dient unser Persönlichkeitstest. Dank ihm werden den Kunden Partnerinnen und Partner vorgeschlagen, welche ähnliche Werte und Interessen haben, was schon mal eine gute Voraussetzung für eine erfolgreiche Partnerschaft ist. Und tatsächlich finden 38% aller Registrierten auf Parship einen Partner. Ich finde nicht, dass es weniger romantisch ist, jemanden auf diesem Weg kennenzulernen. Ob und wie's zwischen zwei Menschen funkt, entscheidet sich meist ganz klassisch und altmodisch bei den ersten persönlichen Treffen. Liebe ist und bleibt auch im digitalen Zeitalter magisch.

Barbara Beckenbauer arbeitet als Psychologin bei der Partnervermittlung Parship.ch.



TOTAL BIO?

Liebe ist nicht nur ein wunderbares Gefühl, sondern auch ein komplexer biochemischer Vorgang in unserem Gehirn. Ein zentraler Botenstoff im Gehirn, der bei Verliebten ausgeschüttet wird, heisst Dopamin und ist ein Neurotransmitter, der Hirnareale des Belohnungssystems erregt – ähnlich wie bei einer Suchterkrankung. Adrenalin macht zusätzlich euphorisch und Cortisol hält wach. Andererseits sind Hirnareale, die für unsere Vernunft zuständig sind, weniger aktiv – unser Verstand wird sozusagen ‹ausgeschaltet›. In dieser Phase könnten wir nur von ‹Luft und Liebe› leben. Auf die Verliebtheitsphase, die laut psychologischen Studien ungefähr zwei bis vier Jahre andauert, folgt die Bindungsphase, die erneut hormonell gesteuert scheint. Hier spielt Oxytocin, das Kuschel- und Bindungshormon, eine wichtige Rolle. Ebenfalls steigt der Serotoninspiegel. Und Serotonin macht zufrieden. Evolutionspsychologischen Theorien zufolge sind diese komplizierten neurobiochemischen Vorgänge zur Entstehung von Liebe ein Trick der Evolution, um das menschliche Überleben zu sichern. Trotz aller wissenschaftlichen Erkenntnisse und Erklärungsversuche dürfen wir uns allerdings nicht vormachen, den Vorgang der Liebe vollständig erklären und verstehen zu können. Und das ist auch gut so, denn ein bisschen Zauber sollte stets übrig bleiben.

Dr. Margit Starkl ist Oberärztin für Neurologie im Stadtspital Triemli in Zürich.

HIMMLISCH?

Liebe ist in der Bibel zentral. Es gibt sogar ein ganzes Buch, das nur der Liebe gewidmet ist: das Hohelied der Liebe! Es beginnt mit: ‹Er küsse mich mit Küssen seines Mundes! Köstlicher als Wein ist deine Liebe›, und ist ein erotisches Gedicht über zwei verliebte junge Menschen. Die christliche Tradition hat dies gern als Beziehung zwischen Gott und der Kirche interpretiert, aber die Freude an Liebe und Sexualität quillt hier aus allen Versen. Ausserdem erzählt die Bibel von der Liebe Jakobs, der zweimal sieben Jahre auf seine Frau Rahel wartet, die Liebe zwischen dem jungen König David und seinem Freund Jonathan, die Liebe von Jesus zu seinem Jünger Johannes und zu Maria Magdalena, die Liebe des Samariters zum Verwundeten und die Liebe, deren Musik durch all dies hindurch klingt: die Liebe Gottes zu den Menschen.

Überall hier ist Liebe mehr als ein Gefühl: Sie ist eine Lebenseinstellung von Menschen, die nicht nur um sich selbst kreisen, sondern Gott und den Nächsten ebenso lieben wie sich selbst.

PD Dr. Christina Aus der Au ist Theologin am Zentrum für Kirchenentwicklung

DOCH GANZ ANDERS?

Menschen haben mich als Liebespartner nie interessiert. Objektophile Liebesbeziehungen scheinen für Andere einseitig. Nicht aber für mich; denn ich fühle, dass etwas Feinstoffliches von meinem geliebten Objekt zurückkommt. Ausserdem gibt es mir gute Gefühle, Geborgenheit, Glück! Es hat einige Lieben in meinem Leben gegeben: Meine Jugendliebe war meine E-Gitarre, dann kam ein Synthesizer, danach mein erster PC und 2003 eroberte ein Baukran mein Herz. Das war ausnahmsweise keine glückliche Liebe, denn der Abschied war ja vorprogrammiert. Wie bei jeder gescheiterten Liebe, hatte ich lange Zeit heftigen Liebeskummer, reiste dem Kran noch einige Jahre hinterher. Nun, jetzt ist es mein Laptop ‹Valentino›, den ich liebe. Nachts schläft er in meinen Armen und mit ihm habe ich den Richtigen gefunden! Liebe ist eben unberechenbar! Sie passiert einfach!

Valentina* ist objektophil und führt eine Liebesbeziehung zu einem Gegenstand. Mehr zum Thema erfährst du auf objektophilia.de.

***Name geändert**

PSSST...!

Fühlt sich wahrscheinlich grad ziemlich affig: Affe

EIN TIERISCHES GEFÜHL

Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass Säugetiere wie Affen oder Elefanten Freude und Trauer empfinden können. Grund für die Vermutung sind Messungen des Hormonspiegels, die sich durchaus mit den unseren vergleichen lassen. Ob Elefantentrauer und Affenfreude sich allerdings ähnlich anfühlen wie bei uns Menschen, werden wir wohl leider nie erfahren.

Die letzten Sekunden vor dem Freudenschrei

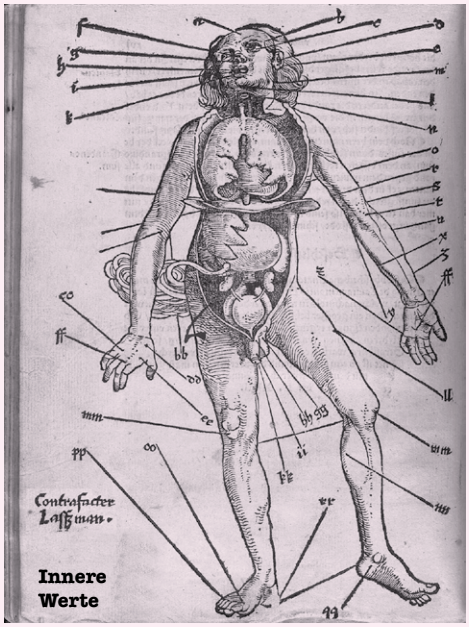
FREUDE HERRSCHT!

Juhuu, oléééééé, wooooooooowww! So etwa könnte man die Gefühle von Art Director Marcus Kraft und Redakteur Rainer Brenner beschreiben, die letzten Sommer beim BCP-Award München eine weitere Goldauszeichnung abstauben durften. Sieht man nicht? Dann schau genauer hin.

Okay oder gar nicht okay?

DAUMEN HOCH?

Andere Länder, andere Sitten, das gilt auch für unsere Gesten. Wer seinem Gegenüber mit einem ‹Thumbs up› zustimmen möchte, wird im Mittleren Osten, Australien oder Teilen von Afrika unter Umständen eine Faust zur Antwort erhalten. Mit dem Victory-Zeichen sollte man in Malta und England sparsam umgehen. Und das ‹Okay-Zeichen› mit Daumen und Mittelfinger erinnert Griechen, Russen und Türken eher an eine bestimmte Körperöffnung als an ein einfaches ‹O›.



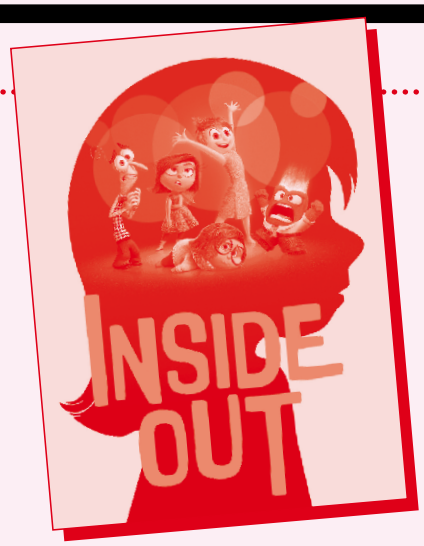
Innere Werte

GELB UND GALLIG

Wieso werden wir ‹Gelb vor Neid› und weshalb kommt uns bei Ekel ‹die Galle hoch›? Der Ursprung für diese und viele weitere Wendungen aus dem heutigen Sprachgebrauch stammt aus dem Mittelalter. Damals gingen die Menschen noch davon aus, dass unsere Gefühle und anderen Körperfunktionen im Wesentlichen durch das Zusammenspiel der Körpersäfte Blut, gelbe Galle, schwarze Galle und Schleim gesteuert wird. Die Farben Gelb und Schwarz setzten die Menschen damals ebenso wie Gallenflüssigkeit mit Neid, Ekel und Ärger in Verbindung.

TOUGH GUYS VS. TOUGH GIRLS

Wer verträgt mehr Schmerzen, Männer oder Frauen? ‹Jüngeren Forschungsergebnissen hält die Behauptung, dass Frauen schmerzresistenter sind als Männer, nicht stand›, meint Dr. Bijan Cheikh-Sarraf, ärztlicher Direktor der Schmerzklinik in Basel. ‹Im Gegenteil, Frauen klagen schneller und schonen sich auch eher›. Das ist aber trotzdem kein Grund, einen auf harter Kerl zu machen. Das kommt bei den Damen nämlich äusserst schlecht an.



VON INNEN HERAUS

Wer Wut, Angst, Ekel, Freude und Kummer persönlich kennenlernen möchte, hat im aktuellen Pixar-Movie ‹Inside Out› Gelegenheit dazu. Wir verlosen passend zu unserer Gefühlsausgabe

15 GRATIS KINOEINTRITTE

einlösbar in allen KITAG-Kinos der Schweiz. Einfach den Talon ausfüllen, in einer Rotpunkt Apotheke abgeben und Däumchen drücken, drehen, knabbern, etc.

.....
Vorname, Name

.....
Adresse, PLZ

.....
Mail / Telefon

ROTPUNKT APOTHEKE