

Gesundheit



Handy checken, neue Nachrichten lesen und daneben noch arbeiten: Viele Menschen haben Schwierigkeiten, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Foto: Getty Images

Warum Konzentrieren uns so schwerfällt

Wenn die Gedanken abschweifen Die heutige Zeit bietet Ablenkung wie nie zuvor – darunter leidet oft die Aufmerksamkeit. Doch es gibt Strategien, die helfen, unseren Fokus wieder zu schärfen.

Andreas Bättig

Können Sie diesen Text zu Ende lesen? Einfach nur dasitzen und ihm konzentriert bis zur letzten Zeile folgen? Ohne zwischen- durch aufs Smartphone zu schauen oder mit den Gedanken abzuschweifen? Nie waren die Möglichkeiten grösser als heute, sich zu zerstreuen: Es locken Facebook, Instagram und Co., News sind 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche verfü- bar; Push-Nachrichten fordern unsere Aufmerksamkeit, wir ant- worten auf WhatsApp-Nachrich- ten und Telefonanrufe.

Alle Altersgruppen betroffen

Dass Menschen immer mehr Mühe haben, mit Ablenkungen umzugehen, stellt auch Psycho- login Barbara Studer fest. Sie ist Leiterin von Synapso – einer Fachstelle für Lernen und Ge- dächtnis der Universität Bern – und kennt sich damit aus, wie wir unsere Konzentration zurückge- winnen und stärken können. «Viele berichten, dass sie nicht mehr länger an etwas dranblei- ben können», sagt Studer. Dieses Problem ziehe sich durch alle Alters- und Berufs- gruppen – vom Gymnasiasten über die Studentin bis zum Handwerker. Sie alle könnten zwar Informationen relativ schnell verarbeiten. Wenn es aber darum gehe, analytisch ein Thema zu vertiefen oder einer Sitzung lange aufmerksam zu folgen, kämen viele bald an ihre Grenzen. Doch warum haben wir immer mehr Mühe, uns längere Zeit zu konzentrieren? Laut Studer hat das vorab mit unserem Beloh- nungszentrum im Gehirn zu tun. Gerade soziale Plattformen wür- den uns darauf konditionieren, beim Konsumieren von angeneh-

«Disziplin ist wie ein Muskel trainierbar.»

Barbara Studer
Psychologin

men Informationen sowie bei je- dem Like, bei jedem Herzchen, einen Dopaminausschuss, also ein Glücksgefühl, zu bekommen. «Das Gehirn gewöhnt sich mit der Zeit daran, dass es diesen Stoff regelmässig erhält, und ver- langt deshalb danach.» Umso mehr, wenn wir gerade an einer kognitiv schwierigen Aufgabe seien, die es erfordere, dass wir ein bisschen durchbeissen. «Da ist es verlockend, sich dieser Sa- che kurz zu entziehen und sich schnell einen kleinen Dopamin- Kick zu verpassen.» Das sei aber gleich doppelt kontraproduktiv für konzentriertes Arbeiten: Zum einen falle man aus seinem

Workflow raus; zum anderen fühle man sich danach oft schlecht, weil man etwas aufge- schoben habe. Zudem dauere es, bis man wieder in der Arbeit drin sei. Die gute Nachricht ist aber, dass man diesem Verhalten nicht ausgeliefert sei. «Wenn die emo- tionalen Mechanismen erst mal verstanden werden, lassen sie sich einfacher verändern», er- klärt die Psychologin. Es gehe darum, zu lernen, auch mal ein negatives Gefühl auszuhalten. «Disziplin ist wie ein Muskel trai- nierbar, und effektive Strategien kann man sich aneignen.» So sei zum Beispiel eine hilf- reiche Technik, sich zuerst ein realistisches Ziel zu setzen, das es zu erreichen gilt. Spüre man auf dem Weg dorthin den Drang, sich abzulenken, solle dieses Bedürfnis zwar bewusst wahr- genommen, ihm aber bis zum Erreichen des Ziels nicht nach- gegeben werden. Stattdessen sollte man bewusste Ablen- kungspausen einplanen. «Indem man sich erlaubt, sich in einem

gewissen Zeitfenster ablenken zu lassen, gewinnt man die Kont- rolle über die Situation», sagt Studer. Solche Fenster könnten zu Beginn häufiger eingeplant werden. Und mit der Zeit immer weniger. «So findet eine Entwöh- nung der Ablenkung statt.»

Medizinische Ursachen

Nicht immer sind Konzentra- tionsstörungen eine Frage feh- lender Disziplin. Manchmal ha- ben sie auch medizinische Ur- sachen. Damit setzt sich Nicole Schmid, Leiterin Abteilung Neuropsychologie der Neurolo- gischen Klinik am Unispital Zü- rich, auseinander. «Eine Konzen- trationsstörung ist im Prinzip eine Aufmerksamkeitsstörung. Und die kann viele Ursachen haben», sagt die Fachfrau. Aufmerksamkeit sei tief im Hirnstamm angesiedelt. Diese Struktur verarbeite jeden Reiz, der aus der Peripherie reinkom- me. Und es gebe viele Störfakto- ren, die dazu führen können, dass diese Reize nicht richtig ver-

arbeitet werden. Um herauszu- finden, was die Ursache dafür ist, wird etwa mithilfe einer Compu- tertomografie das Hirn auf Ver- änderungen überprüft. «Tumore oder Schlaganfälle können für Aufmerksamkeitsstörungen ver- antwortlich sein», so Schmid. Gründe seien zuweilen auch eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse, Stoffwechsel- probleme oder eine Depression. «Besonders ältere Leute klagen über Vergesslichkeit und haben Angst, dement zu werden. Tat- sächlich sind sie aber depressiv und können behandelt werden, weshalb eine sorgfältige Diagno- ste wichtig ist», sagt die Neuro- psychologin. Wann aber sollte abgeklärt werden, ob man an einer ernsten Aufmerksamkeits- störung leidet oder einfach tem- porär etwas Mühe hat, sich zu konzentrieren? Keine einfache Frage, gibt Schmid zu: «Manch- mal zwingt einen der Leidens- druck zu genaueren Abklärun- gen. Manchmal weist einen auch das Umfeld darauf hin.» Gemäss Schmid lässt sich aber einiges tun, damit es gar nicht erst dazu kommt. «Wichtig ist, dass wir das Hirn fordern.» Denn kaum etwas schade ihm so sehr, wie es nicht zu gebrauchen. «Nur schon aufmerksames und aktives Zuhören hilft», sagt Schmid. Auch Spiele wie Jassen tue unserem Denkgorgan gut. Vie- le Studien wiesen auch darauf hin, dass körperliche Aktivität die geistige Leistungsfähigkeit stärkt. «Damit wird die Durch- blutung angeregt und das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt.» Sollte es dennoch zu länger andauernden Aufmerksamkeits- problemen kommen, rät Schmid, einen Arzt aufzusuchen. «Das ist kein Luxus. Es gibt viele Ursachen, die man gut behan- deln kann.»

Gut zu wissen

Randensaft hilft als natürlicher Blutdrucksenker

In der Schweiz haben rund 1,5 Millionen Menschen einen zu hohen Blutdruck; davon spricht man, wenn er über 140/90 Milli- meter-Quecksilbersäule (mm Hg) liegt. Das tut zwar nicht weh, ist gerade deswegen aber so gefähr- lich: Herzinfarkt, Hirnschlag, Herz- und Nierenschäden kön- nen langfristig die Folgen sein. Bevor man sich aber gleich Medikamente verschreiben lässt, um den fatalen Überdruck in den Blutgefässen runterzubringen, lohnt sich ein Versuch mit natür- lichen Mitteln – zum Beispiel Randensaft. In einer englischen Studie haben Probanden vier Wochen lang täglich 250 Millili- ter, also ein mittelgrosses Glas, getrunken. Danach war ihr ober- er, systolischer Blutdruck im Schnitt um 7,7 mm Hg gesunken; der untere, diastolische, um 2,4.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Der Grund für die positive Wir- kung: Randensaft enthält sekun- däre Pflanzenstoffe und vor al- lem Nitrate, die von den Bakte- rien unseres Speichels zu Nitrit reduziert werden. Diese Subs- tanz wiederum erweitert die Ge- fässe und führt so zum Absinken des Blutdrucks. Kleiner Tipp: Randen essen, zum Beispiel als Salat, wirkt genauso – und ist dank der reichlichen Fasern erst noch gut für die Verdauung. Einen ähnlichen, wenn auch etwas geringeren Effekt haben übrigens Hibiskustee, Äpfel, Bee- ren und dunkle Schokolade. Hier sind allerdings hauptsächlich die sekundären Pflanzenstoffe, so- genannte Flavonole, verantwor- tlich für die günstige Wirkung: Sie erhöhen die Elastizität der Blut- gefässe und senken den Choles- terinspiegel.



Wirkt gefässerweiternd: Randensaft. Foto: Getty Images

Neben der Ernährung (dazu ge- hört auch, sparsam mit Salz um- zugehen) gibt es noch weitere Möglichkeiten, auf natürliche Weise den Blutdruck zu senken: Bewegung/Sport, Übergewicht abbauen, Nikotin-Stopp, Stress- reduktion. Der Berner Sportme- diziner Martin Schär geht davon aus, dass sich allein mit Lebens- stil-Massnahmen, sofern sie konsequent praktiziert werden, eine Blutdrucksenkung von 10 bis 20 mm Hg erreichen lässt (systolischer Wert). Trotz dieses respektablen Re- sultats dürfte das längst nicht bei allen Hochdruckpatienten genügen. Aber auch für sie hat Schär eine gute Nachricht: «Heu- te gibt es sehr wirksame Medi- kamente. Die haben praktisch keine Nebenwirkungen mehr und können sogar von Sportlern genommen werden, ohne dass sie mit einer Leistungseinbusse rechnen müssen.» (sae)

Mehr Infos: www.swissheart.ch

In dieser Rubrik erklären wir in loser Folge medizinische Zusam- menhänge und geben Tipps, wie man sich gesünder verhalten kann.

So bleiben Sie konzentriert

Wer sich leicht ablenken lässt, kann auf verschiedene Techniken und Strategien setzen, um länger konzentriert zu bleiben: – Berücksichtigen Sie Ihre limitier- ten Konzentrationsressourcen: **Strukturieren Sie Ihre Arbeit** in Abschnitte von 30 bis 40 Minuten und schieben Sie jeweils 10 bis 15 Minuten Pause dazwischen. – Lassen Sie der Ablenkung keine Chance mit einer **«Not-to-do- Liste»**: Wann immer Sie sich gedrängt fühlen, sich mit Facebook, Twitter oder anderen angenehmen Dingen abzulenken, schreiben Sie es sofort auf Ihre Liste. – **Schliessen Sie die Augen** und hören Sie achtsam ein schönes

Stück Musik. Dies vergrössert erwiesenermassen die Aufmerk- samkeit. – Machen Sie einen **Powernap**: Studien zeigen, dass schon eine kurze Schlafpause von 20 Minuten die Konzentrationsleistung für den restlichen Tag verbessert. – **Bewegen Sie sich**, gehen Sie regelmässig raus: Mit jeder Be- wegungspause vergrössern Sie Ihre Aufmerksamkeitsspanne. – Nehmen Sie sich jeden Tag 10 bis 20 Minuten Zeit für **Acht- samkeits- oder Meditations- übungen**, um damit Ihre Konzent- ration zu steigern. Eine zentrale Rolle kommt dabei der Atmung zu: Atmen Sie tief durch die Nase ein

und danach langsam über den Mund wieder aus. Solche bewuss- ten Atemübungen synchronisieren die neuronalen Aktivitäten und fördern die Konzentration. – Bringen Sie die **Zusammen- arbeit Ihrer beiden Gehirn-He- misphären** in Schwung: Zeichnen Sie beispielsweise mit der linken Hand eine stehende 8 in die Luft und mit dem rechten Fuss eine liegende 8. Auch Jonglieren ist eine effektive Aktivierungsübung. Solche Überkreuz-Koordinations- übungen steigern unmittelbar die Konzentrationsleistung. (ab)

Mehr Infos: www.hirncoach.ch und www.ihirn.unibe.ch