

SERIE FORSCHUNG IN DÜSSELDORF

Einsamkeit macht krank

Der Mensch ist auf persönliche Kontakte angewiesen. Eine Düsseldorfer Psychologin hat erforscht, welche Rolle die Nase dabei spielt.

VON UTE RASCH

DÜSSELDORF Sind Sie einsam? Das Gefühl, von anderen getrennt und abgeschieden zu sein, ist in Zeiten von Corona ein nahezu kollektiver Zustand. Aber viele Menschen fühlen sich nicht nur in diesen Wochen einsam, sondern immer. „Anhaltende Einsamkeit ist vergleichbar mit einer chronischen Stresserkrankung“, weiß die Psychologin Bettina Pause. Die Professorin vom Institut für Biologische und Sozialpsychologie an der Uni bezeichnet die Auswirkungen von ungewolltem Alleinsein als verheerend. „Einsamkeit wirkt auf das Herz-Kreislaufsystem, schwächt die Abwehrkräfte, kann sogar Krebs und andere tödliche Erkrankungen verursachen.“

Mit den Enkelkindern über FaceTime sprechen, virtuell durchs Museum spazieren, Konzerte am Computer hören – auch wenn zurzeit viele Online-Angebote isolierten Menschen Nähe vermitteln sollen, ein wirklicher Ersatz sind sie nicht. Denn es sei eben doch ein gravierender Unterschied, ob man mit einer Freundin am Kaffeetisch sitzt, gemeinsam lacht, sich in den Arm nimmt. „Die reale Begegnung ist viel intensiver, außerdem weiß ich schneller, ob ich mich auf einen Menschen verlassen kann“, erläutert Bettina Pause.

Warum das so ist, hängt eng mit ihrem Forschungsschwerpunkt zusammen – und dabei spielt die Nase eine zentrale Rolle. „Mit großer Wahrscheinlichkeit liegt das daran, dass Menschen auch chemisch miteinander kommunizieren, also über schwache Duftstoffe, die jeder permanent verströmt“, so die Wissenschaftlerin, die weltweit als eine der führenden Geruchsforscherinnen gilt. Nach ihrer Erkenntnis könne man sich auf die Nase besser verlassen als auf die Augen. „Ein Mensch vermag ein künstliches Lächeln aufzusetzen, doch sein Körpergeruch verrät, ob er uns wirklich



Die Psychologin Bettina Pause wertet mit einem Olfaktometer Gerüche für die Wissenschaft aus.

FOTO: ANNE ORTHEN

wohl gesonnen ist.“ All das würden wir unbewusst verarbeiten, allenfalls als Bauchgefühl wahrnehmen.

Sie zitiert aktuelle Studien, die darauf hindeuten, dass einsame Menschen die Duftstoffe anderer schlechter nutzen können. Denn dazu brauche man das Gegenüber, weil die Botschaften nicht über Gespräche und Gesten ausgetauscht, sondern über den Geruchssinn wahrgenommen werden. So wirke die Einsamkeit doppelt. Zum einen mache sie dadurch, dass der Mensch sie als Stress empfindet, krank. Andererseits würde dieser Stress normalerweise durch soziale Kontakte abgefangen. „Das als Kuschelhormon bekannte Oxytocin, das bei engen Kontakten erzeugt wird, ver-

INFO

Psychotherapeuten helfen in Corona-Krise

Großer Bedarf In Zeiten von Corona fühlen sich viele Menschen einsam, verunsichert und belastet, das bekommen auch die Düsseldorfer Psychotherapeuten bei ihren Behandlungen zu spüren, bei denen das Thema nun häufiger eine Rolle spielt. Zwar gibt es noch keine Zahlen darüber, dass sich jetzt mehr Patienten ein Gespräch mit Fachleuten wünschen, aber der Bedarf sei eh hoch und die Wartezeiten seien weiterhin viel zu lang, wie Gerd Höhner, Präsident der Psychothera-

peutenkammer NRW berichtet.

Beratungen online Viele seiner Kollegen würden jetzt Behandlungen per Telefon oder Video-Chat anbieten, „was nahezu ohne Beeinträchtigung läuft. Entscheidend ist jetzt die Zuverlässigkeit der Kontakte.“ Bei neuen Patienten aber sei diese Möglichkeit ausgeschlossen, weil dafür die Finanzierung noch nicht geklärt ist. Einen speziellen „Corona-Ansturm“ erwartet die Kammer eher nicht, „die aktuellen psychischen Belastungen schlagen sich zeitlich verzögert in den Praxen nieder.“

stärkt nicht nur die Bindung zwischen Menschen, sondern hat eine direkte Wirkung auf die Freisetzung von Stresshormonen.“

Den Wunsch nach direkter Nähe könne man auch evolutionsbiologisch erklären: Der Mensch konnte sich in einem frühen Entwicklungsstadium nicht gut verteidigen. Hätte er nicht im Schutz einer Gruppe gelebt, wäre er wohl ausgestorben. Diese Gruppe brauchte für ihre Stabilität soziale Kontakte. Und ein feines Näschen habe das Leben in der Gruppe überhaupt erst ermöglicht, denn dadurch konnten Menschen unterscheiden, ob sie jemanden buchstäblich „gut riechen“ können oder nicht, so die Wissenschaftlerin, die als erste weltweit nachgewiesen

hat, dass Menschen über chemische Informationen kommunizieren können, eine Fähigkeit, die vorher nur aus der Tierwelt bekannt war. Sie ist überzeugt davon: „Freundschaften und Liebesbeziehungen beginnen über die Nase.“

Dieses diffizile Wunderwerk, das etwa eine Billion Gerüche unterscheiden kann, steht deshalb auch im Mittelpunkt ihres soeben erschienenen Buches „Alles Geruchsache – wie unsere Nase steuert, was wir wollen und wen wir lieben“. Die Autorin erklärt darin, dass der Mensch ohne die „heimliche Chefin“ weder zu Empathie fähig wäre, „noch hätte sich seine Intelligenz derart weit entwickelt.“ Und sie erläutert auch eine ihrer wissenschaftlichen Erkenntnisse, mit denen sie bereits 2009 Aufsehen erregte, dass nämlich Empfindungen wie Angst ansteckend sind. Herausgefunden hat sie das mithilfe eines Olfaktometers, einer seltsamen Maschine, die in der Lage ist, auch sehr schwache Gerüche zu transportieren. In diese Maschine gab sie einen ganz besonderen Stoff: Angstschweiß von Studenten, die bei wichtigen Prüfungen im Dienste der Wissenschaft Wattepad in der Achselhöhle trugen. Testschnüffler schnupperten an den stark verdünnten Geruchsproben. Das Ergebnis: Obwohl sie den Geruch von Schweiß gar nicht bewusst wahrnehmen konnten, übertrug sich die Angst.

Und wie lautet ihr Rat in Zeiten von Corona? „Für Menschen, die sich jetzt einsam fühlen, ist es extrem wichtig, dass sie Kontakt zu Bekannten und Freunden halten.“ Bettina Pause begrüßt deshalb ausdrücklich, dass in NRW die Begegnung zwischen zwei Menschen auf Abstand erlaubt ist. „Deshalb sollte man sich bei aller Vorsicht zum Spaziergang verabreden oder mal mit einer Freundin draußen einen Kaffee trinken.“ Also vor allem mit Menschen, die man wirklich gut riechen kann.

Werden die Invictus Games verschoben?

DÜSSELDORF (ujr) Der britische Prinz Harry hatte für 2022 Düsseldorf schon in seinen Terminkalender eingetragen. Dann sollen die Invictus Games in der Landeshauptstadt stattfinden. Nun aber bringt die Corona-Krise den Zeitplan der Versehrtenspiele für Soldaten durcheinander. In diesem Jahr sollten die Spiele vom 9. bis 16. Mai in Den Haag stattfinden. Die Wettkämpfe sind aber abgesagt worden, es wird auf 2021 verschoben.

„Vermutlich hat dies Auswirkungen auf den Termin in Düsseldorf“, sagt die Düsseldorfer FDP-Vorsitzende Marie-Agnes Strack-Zimmermann. Die Liberale ist verteidigungspolitische Sprecherin ihrer Bundestagsfraktion. Auf eine Anfrage der FDP-Fraktion teilte die Bundesregierung jetzt mit, es gebe zurzeit „die Unsicherheit, ob die Invictus Games Foundation eine Verschiebung der Spiele auf 2023 anstrebt“.

Vorgesehen war jetzt für den Mai, dass Bundesverteidigungsministerin Annegret Kramp-Karrenbauer am letzten Tag der Spiele in den Niederlanden die Veranstaltungsflagge für Düsseldorf 2022 offiziell übernimmt. Dann sollte es eine dreitägige Radtour von Den Haag nach Düsseldorf geben. Am letzten Tag wäre Verteidigungs-Staatssekretär Peter Tauber dabei gewesen. Die Flagge wäre im Rathaus übergeben werden, eine Pressekonfe-

renz mit Oberbürgermeister Thomas Geisel war geplant. Dazu wird es nicht kommen, für 2021 muss von der Stadtspitze neu geplant werden. Wer dann Düsseldorf regiert, wird am 13. September bei der Kommunalwahl entschieden.

Stattfinden sollen die Kriegversehrtenspiele mit rund 700 Teilnehmern in der Arena und dem zugehörigen Sportpark. Die Eröffnungs- und die Schlusszeremonie sind im Dome geplant.

Thomas Kötter wechselt vom Flughafen zur Rheinbahn

LIERENFELD (ujr) Thomas Kötter wird Pressesprecher der Rheinbahn und damit Nachfolger von Georg Schumacher. Der erfahrene Presse- und PR-Mann soll der immer wieder in Schwierigkeiten steckenden Stadtochter einen besseren Außenauftritt beschern. Der heute 42-Jährige war zuletzt zehn Jahre Flughafen-Sprecher. Dort war er Ansprechpartner für die Medien, für

die in- und externe Kommunikation sowie für das Beschwerdemanagement des Airports verantwortlich.

Kötter hat bereits bei der Messe gearbeitet. Von dort wechselte er zur Modetochter Igedo, wo er sogar zum Geschäftsführer aufstieg. Nunmehr wechselt er erneut zu einer Stadtochter und ist damit bei der Landeshauptstadt fast komplett herumgekommen.

RP ONLINE

RP-Kaufdown – die große Rückwärts-Auktion!
Heute auf www.RP-Kaufdown.de:

WOLF-GARTEN EXPERT ALPHA 106.185 H
von Heinrich Fleermann GmbH

Unser heutiger Partner:

fleermann



Heute mit bis zu 60% Rabatt! Jetzt ersteigern und sparen: www.RP-Kaufdown.de

Wo die Generationen gemeinsam musizieren

Seit 100 Jahren besteht der Angermunder Spielmannszug. Die Musiker sorgen bei Schützenfesten für die passende Untermalung.

VON JULIA BRABECK

ANGERMUND Alles war bestens vorbereitet, schon 350 der 500 Eintrittskarten verkauft, doch wie so viele andere Veranstalter musste auch der Spielmannszug Angermund nun seinen Tanz in den Mai wegen Corona absagen. Die Schützen hatten dieses Fest geplant, da sie in diesem Jahr ihr 100-jähriges Bestehen feiern. Die Feier soll aber ein Jahr später nachgeholt werden. „Die Karten behalten so lange ihre Gültigkeit und wir sind dankbar, wie viele Bürger uns gut gesonnen sind und bislang die Karten nicht zurückgegeben haben“, sagt Philipp Stecher, Schriftführer des Spielmannszuges.

Dieser wurde vor 100 Jahren von 25 Mitgliedern der Freiwilligen Feuerwehr Angermund gegründet, die zunächst noch in alten Feuerwehr-Uniformen musiziert haben. Es folgten verschiedene eigene Uniformen, die immer wieder abgeändert wurde, bis man zur heutigen Kluft, den grünen Jacketts und den schwarzen Hosen, gelangte. „Viele Musikzüge tragen Militäruniformen, aber wir nicht“, sagt Stecher. Er ist über seinen Vater zum Spielmannszug gekommen, konnte es gar nicht erwarten, dort selbst mit zehn Jahren einzutreten. Die Freude an der Musik und die gute Kameradschaft sorgten dafür, dass er dort bis heute gerne mitmisch. Ein Musikinstrument spielen oder Noten lesen konnte er, wie viele seiner Kameraden, anfangs nicht. „Das ist aber egal, denn das bekommen neue Mitglieder unter anderem im Einzelunterricht und später bei den gemeinsamen Proben beigebracht“, sagt Stecher.

Dabei können die Musiker zwischen Blasinstrumenten wie Fanfare und Flöte und Schlaginstru-

menten wie Pauke, Becken und Trommel wählen. Instrument, Uniformjacke, Hemd und Krawatte werden vom Verein gestellt, so, dass jeder ohne finanziellen Einsatz beim Spielmannszug dabei sein kann. Diesem gehören heute 65 Männer und Frauen im Alter von neun bis 68 Jahren an. Frauen wurden bereits in den 1970er Jahren aufgenommen. „Ohne diese könnten wir gar nicht mehr bestehen“, sagt der Schriftführer.

Rund 60 Märsche gehören zum Repertoire des Spielmannszuges, die jeden Montag im Schützenhaus geübt und bei zahlreichen Anlässen präsentiert werden. So ziehen die Musiker etwa beim Angermunder Schützenfest durch das Dorf, bestreiten beispielsweise Platzkonzerte und sorgen für den musikalischen Rahmen bei den Festabenden. Zudem werden sie auch von vielen befreundeten Vereinen zum Schützenfest eingeladen, treten beispielsweise in Kalkum, Lintorf oder Duisburg Rahm auf. „Im August sind wir jedes Wochenende auf Achse. Mein Lieblingsauftritt ist aber am Schützenfestsamstag, wenn wir um 16 Uhr zum Glockengeläut mit voller Mannschaft durch das Dorf ziehen und das Fest eröffnen. Das ist Gänsehaut pur“, sagt Stecher.

Er schätzt die gute Gemeinschaft der Schützenkameraden, die durch die gemeinsame Liebe zur Musik noch verstärkt wird. Um den Zusammenhalt weiter zu fördern, werden zudem gemeinsame Ausflüge unternommen. „Im Spielmannszug sind viele private Freundschaften entstanden. Das Schöne ist, dass dort unterschiedliche Generationen aufeinander treffen und sich sehr gut verstehen. Ich liebe es beispielsweise, gemeinsam mit meinem Vater zu musizieren“, sagt Stecher.



Der Spielmannszug der Angermunder Schützen besteht seit 100 Jahren. Menschen aus verschiedenen Generationen sind gemeinsam im Brauchtum aktiv. Mit etwas Glück findet das Schützenfest im September statt. FOTO: SPIELMANNZUG

INFO

Die Musiker eröffnen das Schützenfest

Das Schützenfest soll in diesem Jahr in Angermund vom 12. bis 14. September gefeiert werden. Da größere Veranstaltungen wegen der Pandemie bislang nur bis Ende August verboten sind, besteht zumindest die Chance, dass es auch stattfindet. Das Fest wird traditionell am Samstag um 16 Uhr eröffnet. Dann werden Böller gezündet, das Festgeläut der Glocken der St.-Agnes-Kirche in Gang gesetzt und die Stadttorwache zieht mit dem Spielmannszug und dem Goldenen Vogel durchs Dorf.

Der Spielmannszug Wer Interesse hat, im Spielmannszug mitzuwirken, kann sich per Email an schriftfuehrer.spielmannszug@gmail.com wenden.

Haare ja, Hände nein: Der Kampf einer Kosmetikerin

VON CHRISTINE WOLFF

OBERSSEL Während Friseure ab dem 4. Mai ihre Geschäfte wieder öffnen dürfen, kann sich Kathrin Weise-Walhöfer das im wahren Sinne des Wortes abschminken. Denn Kosmetiksalons müssen laut Vorgaben des Landes noch immer „bis auf Weiteres“ geschlossen bleiben. Die Inhaberin des Salons Walhöfer-Kosmetik in Oberkassel ist besorgt und sauer. Walhöfer: „Ich verstehe das Vorgehen nicht. Denn Friseure sind doch viel näher am Kunden dran als wir, bei einer Mani- oder Pediküre.“

Hände oder Füße – darum geht es Weise-Walhöfer. Kosmetikbehandlungen am Gesicht würde die 54-Jährige in ihrem Salon ohnehin nicht anbieten – zu groß sieht sie auch ihre Verantwortung für die sechs festangestellten Mitarbeiter. Für Maniküre und Pediküre hatte sie in dem 90 Quadratmeter großen Geschäft bereits während der Corona-Krise aufgerüstet. „Schon früh habe ich mich um entsprechende Schutzscheiben aus Plexiglas und so weiter gekümmert, außerdem würden wir mit Handschuhen, Mund- und Nasenschutz arbeiten.“ Auch dürfte kein Kunde das Geschäft an der Markgrafenstraße ohne Mundschutz betreten. Nach jeder Behandlung werde

alles desinfiziert, erklärt die Inhaberin: „Das machen wir allerdings eh immer schon.“

Weise-Walhöfer macht sich langsam Sorgen, denn der Druck wird täglich größer – Hilfen seitens des Landes blieben bisher aus. Dennoch macht sie weiter – und bewahrt Haltung: „Wir verkaufen 100-Euro-Gutscheine für die Zeit, ab der wir wieder arbeiten dürfen – und geben davon immer 10 Euro an die Bürgerstiftung ab.“ Auch die Miete für das Geschäft in Oberkassel überweist sie weiter. „Ich würde nie auf die Idee kommen, die Miete nicht zu bezahlen, denn meine Vermieterin ist im Rentenalter und auf das Geld angewiesen.“

Ihre sechs Mitarbeiter sind – wie so viele andere Menschen während der Corona-Krise – in Kurzarbeit. „Aber ich werde alles dafür tun und kämpfen, dass ich alle behalten kann.“ Die Kosmetikerin, die im Januar seit 30 Jahren selbstständig arbeitet, hofft noch auf ein Einlenken der Regierung – und hat für die kommenden Wochen schon Termine an ihre Stammkunden vergeben. „Ich hoffe, dass wir sie dieses Mal auch einhalten können und sie nicht zum wiederholten Male weiter nach hinten schieben müssen“, so Weise-Walhöfer.



Kathrin Weise-Walhöfer möchte ihr Kosmetikstudio in Oberkassel schnellstmöglich wieder öffnen. FOTO: ANDREAS ENDERMANN

WIR SIND ENDLICH WIEDER FÜR SIE DA!

Sichern Sie sich jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin!

AM BESTEN DIREKT UNTER
www.kuechenaktuell.de

AUF WUNSCH UNSERER KUNDEN
BIETEN WIR IHNEN AUCH KÜCHEN-
PLANUNG PER TELEFON UND
VIDEO-CHAT AN.

www.kuechenaktuell.de



go.kuechenaktuell.de/A24

Wittener Straße 306 | 42279 Wuppertal
0202 / 260 668 - 0

Theodorstraße 283 | 40472 Düsseldorf
0211 / 239 40 - 0

Hafelsstraße 217 | 47809 Krefeld
02151 / 7049 - 0

KÜCHEN AKTUELL

Ihr sympathischer Küchengigant

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN: MO - FR: 10.00 - 19.00 Uhr jeden SA: 9.00 - 18.00 Uhr

SITZ DER GESELLSCHAFT: KÜCHEN AKTUELL GMBH | SENEFFELDERSTRASSE 2B - 38124 BRAUNSCHWEIG