

Podcast mit Franca Parianen

****Speaker 1 [00:00:05]:**** Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent: 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent: 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock [00:01:29]:**** Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Journalistin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher, und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben freudvoll, entspannter, glücklicher und intensiver macht. Heute ist bei mir Franca Parianen, sie ist Neurowissenschaftlerin und Bestsellerautorin. Und sie schreibt und erzählt so witzig und so, dass es jeder versteht, über alles, was sich bei uns so zwischen Hirn und Herz und sonst wo im Körper abspielt, wenn wir lieben, weinen, lachen, mit anderen Menschen zusammen sind, unter Stress stehen, streiten oder Sex haben, nicht schlafen können oder glücklich kuscheln. Das alles erfahren wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Franca, schön, dass du da bist.

****Franca Parianen [00:02:34]:**** Ich freue mich auch sehr, hier zu sein.

****Jutta Ribbrock [00:02:37]:**** Ich habe gedacht, okay, wenn ich das nächste Mal wieder wundere, dass ich irgendeinen komischen Quatsch anstelle, dann brauche ich nur dich fragen. Warum? Du weißt genau, was dahintersteckt.

****Franca Parianen [00:02:47]:**** Über viel Alltagswissen dabei. Das ist mir selber auch beim Lesen aufgefallen. Das hat man ja gar nicht immer, dass man wissenschaftliche Fachartikel liest und sich denkt, aha, jetzt verstehe ich das. Beim Thema Hormone gibt es tatsächlich viele solche Erlebnisse.

****Jutta Ribbrock [00:02:59]:**** Genau, um Hormone geht's. Dein neues Buch heißt Hormongesteuert, ist immerhin selbstbestimmt. Und ich muss sagen, ich habe wirklich schallend gelacht immer wieder. Ich glaube, ja, im Grunde deines Herzens bist du Comedian, oder?

****Franca Parianen [00:03:16]:**** Ich glaube, das gehört eigentlich zusammen. Ich finde, die besten Comedians sind ja diejenigen, die eine Botschaft haben und sich sagen, okay, das ist das, was ich rüberbringen will. Und wenn ich das witzig mache, dann erinnern sich die Leute vielleicht sogar daran, was ich gesagt habe. Ich finde es eigentlich so, Wissenschaftskommunikation, Science Slam, ist die gleiche Schule wie politische Satire an sich. Man überspitzt und man bringt das rüber, was man vermitteln möchte.

****Jutta Ribbrock [00:03:37]:**** Genau, Science Slams hast du gerade erwähnt. Du liebst offenbar auch die Bühne. Sag mal vielleicht doch gerade als erstes, was du bei diesen Science Slams so machst.

****Franca Parianen [00:03:48]:**** Was die meisten Leute so ein bisschen kennen, sind ja diese Poetry Slams, wo Leute gegeneinander antreten mit ihrer Poesie, dem, was sie geschrieben haben. Und Science Slam ist tatsächlich ein deutsches Format, was das Gleiche macht, aber eben mit Wissenschaft. Das heißt, es sind Wissenschaftler, die irgendwas erforscht haben, oder manchmal auch Masterstudenten, Bachelorstudenten, die sagen, was ich da rausgefunden habe, ist so spannend, das will ich mit der Welt teilen. Und dann bringt man das rüber auf der Bühne, unterhaltsam, lehrreich. Und danach wählt das Publikum, wen sie am besten fanden, mal mit Applaus, mal mit Ratings. Ja, es gibt ja auch die Meisterschaften, das ist so eine ganze Szene, wo man dann mitmacht. Und ich habe die ostdeutschen Meisterschaften damals gewonnen und es gab auch den Neuro-Slam von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie. Das ist immer sehr schön, weil man jedes Mal ein ganz anderes Publikum hat und sich auf ganz andere Sachen einstellt. Wobei ich sagen muss, mein Lieblingspublikum sitzt betrunken auf dem Fußboden und amüsiert sich.

****Jutta Ribbrock [00:04:45]:**** Wusste ich's doch, das war das mit dem Comedian. Okay, Hormone, ich sag mal so ein paar Allgemeinplätze, wie öfter so über Hormone geredet wird: Die Hormone spielen verrückt, oder der ist doch voll testosterongesteuert, oder sowas wie Achtung, Stresshormone sind auf Dauer schädlich, Wechseljahre sind blöd durch Hormonschwankungen. Und umgekehrt, von wegen verliebt sein ist eine Herzenssache oder gar was Seelisches, alles nur Hormone. Erzähl uns doch mal, wie toll, wie wichtig, wie großartig unsere Hormone sind. Die große Ausgabe war...

****Franca Parianen [00:05:25]:**** Hat das Buch ja auch ziemlich viele Seiten. Stimmt, 500 oder so. Ja, ich weiß, es war auch nicht so geplant, aber es gab einfach so viele wunderbare Sachen, die man unbedingt auch noch erzählen muss. Es ist einfach ein Kommunikationssystem in unserem Körper, das aber noch viel mehr drauf hat als die Nervenbahnen, von denen wir das so kennen als Kommunikationssystem. Sondern es kann eigentlich überall hin an alle möglichen Gegenden, es kann kurzfristige Sachen rüberbringen wie ein Alarmsignal, kann aber auch ganz langfristige Aktionen koordinieren, wie eben die Pubertät oder das Wachstum oder die Wechseljahre, Schwangerschaften. Wir stellen alle möglichen Sachen im Körper um und was wir jetzt gerade erst anfangen zu lernen, ist, dass sie auch in unserem Gehirn mitwirken und uns einstellen auf unsere Umgebung. Einmal so in dem richtigen Moment, so dass wir schnell denken, wenn wir gerade schnell denken müssen. Aber auch auf lange Sicht sorgen sie dafür, dass wir in einer stressreichen Umgebung vielleicht abgehärteter sind und in einer entspannten Umgebung mehr Zeit haben, uns zu konzentrieren und unsere sozialen Fähigkeiten auszubauen. Also in gewisser Weise sind sie ein bisschen wie die Hintergrundmusik in uns, die dafür sorgen, dass wir immer in der richtigen Stimmung sind für die richtige Situation.

****Jutta Ribbrock [00:06:30]:**** Du hast gerade gesagt, wir lernen ja jetzt gerade auch erst. Du schreibst, dass die Hormonforschung sowas wie 100 Jahre, oder dass es da so angefangen hat vor 100 Jahren. Und will ich mir das jetzt ein, oder ist das für etwas, was so elementar ist in uns, eigentlich eine ganz junge Forschung erst ist? Ja, total. Wie ich dich verstehe, seid ihr jetzt immer noch dabei, es überhaupt noch zu verstehen, was die alles so machen in uns? Genau. Da müssen wir uns doch immer noch mit jedem...

****Franca Parianen [00:06:57]:**** Vorurteilen rumschlagen und mit jeder Menge Vorstellungen, finden, wie unlogisch das ist oder wie das schwankt. Also was zum Beispiel, was ich immer noch ganz oft finde in wissenschaftlichen Artikeln, ist, dass es so ein bisschen so dargestellt wird, wie die Frauen, die sind ja kompliziert, aber da ist ja dieser Monatszyklus und das versteht ja kein Mensch. Dabei kann man ja sagen, zumindest die Hormonschwankungen über den Monatszyklus sind einigermaßen nachvollziehbar, man weiß, wann ungefähr was ansteigt. Während bei Männern schwanken Hormone, so weit wir wissen, wahrscheinlich genauso viel, aber weniger vorhersehbar. Also es gibt mindestens auch die Schwankungen über den Tag, es gibt die über das Jahr, es gibt die über unsere Lebensspanne verteilt. Das heißt, weibliche Hormone ziehen eigentlich nur eine Schlaufe mehr, aber trotzdem tendieren wir dazu, die so viel, viel wichtiger zu nehmen. Und das sind alles so Momente, wo man denkt, mein Gott, da haben wir noch ganz schön viel aufzuholen. Und wenn wir immer noch an diesen Fehlannahmen festhängen, wie lange braucht das denn dann noch?

****Jutta Ribbrock [00:07:49]:**** Also, die Männer sind eigentlich die Unberechenbaren, oder? In gewisser Weise, ja.

****Franca Parianen [00:07:55]:**** Zumal wir uns bei denen mit den Hormonen ja viel weniger beschäftigt haben. Insofern können wir noch weniger darüber sagen, was da eigentlich passieren könnte. Zum Beispiel die Frage, ob es vielleicht bei Männern auch so eine Art Monatszyklus gibt oder ob sie zumindest mitkriegen, dass ihre Frauen einen Zyklus haben, hormonell gesehen. Das alles steht noch in den Sternen und es gibt diverse Wissenschaftler, die sich darüber austauschen.

****Jutta Ribbrock [00:08:15]:**** Also gibt es noch viel zu erforschen und du hast so eine schöne Geschichte, wie das angefangen hat mit der Insulinforschung. Kannst du das bitte erzählen, wie die vielen Kinder gerettet wurden?

****Franca Parianen [00:08:29]:**** Das fand ich auch sehr, sehr berührend, das zum ersten Mal zu lesen. Es war eben so, dass man damals keine Ahnung hatte, tatsächlich, wie man mit Diabetes umgehen sollte. Das ist eine ganz alte Frage eigentlich schon, die sich früher schon in Aristoteles und so alle gefragt haben, was ist das? Diabetes mellitus war so was, was am Anfang schon früh diagnostiziert wurde im Sinne von, oh, der Urin, der schmeckt ja süßlich, oder wie man den in Indien rausgefunden hat, der zieht Ameisen an, was eigentlich eine sehr viel fortschrittlichere Variante ist, als ihn zu schmecken. Aber auf jeden Fall war es eine Frage, die die Menschheit lange bewegt hat und gerade natürlich bei Diabetes Typ 1 eine sehr weltbewegende Frage, weil es einfach viele Menschen gab, die daran gestorben sind. Und dann gab es eben diesen 14-jährigen Jungen, der tatsächlich schon auf dem Totenbett war, quasi nah am diabetischen Koma, und man hat eben versucht jetzt, weil man so langsam auf die Idee kam, es gab diese Art von Säften, die irgendwie in den Organen waren und die man verabreichen konnte und dass das einen positiven Effekt haben konnte. Und das erste Mal, dass sie das verabreicht haben, war das Serum, aber weil man das ja auch damals noch aus toten Tieren gewonnen hat, war es leider so verunreinigt, dass er jetzt nicht nur halb im Sterben lag, sondern auch noch eine ziemlich nervige allergische Reaktion hatte. Genau, das war das Insulin, oder, was da verabreicht wurde? Genau, das war das Insulin, was da verabreicht werden sollte. Aber eben noch auf so eine unsichere Art und Weise, dass man sagte, okay, vielleicht hat es gar keine Chance. Zumal der Mensch, der auf die große Idee gekommen ist, auch selber eher ein gescheiterter Arzt war bis dahin. Er und ein Team von drei anderen Ärzten, die haben wirklich nächtelang dann durchgearbeitet und das Ganze sauberer gemacht und immer wieder weiter extrahiert. Und dann sind sie noch mal hingegangen, haben das

Gleiche verabreicht und der Junge lebte. Und das war eine absolute Revolution für die ganze Welt. Und weil Forschung damals noch so war, wie sie war und man nicht sagte, okay, jetzt mal erstmal vorsichtig Langzeit studieren, wir müssen mal langsam das ausprobieren. Sondern sie sind tatsächlich einfach in diese Halle gerannt, wo damals die Kinder schlafen konnten, die Diabetes hatten, und wie gesagt, das waren Trauerräume, wo die Verwandten eigentlich Abschied genommen haben in dieser Zeit und sie sind einfach von Bett zu Bett gegangen mit diesem Insulinserum und haben das jedem der Kinder verabreicht und noch bevor sie beim letzten Bett angekommen waren, füllte sich der Saal mit Juchzen, weil die aufgewacht sind. Und das ist das Wunderschöne an der Hormonforschung, die wirken manchmal sehr, sehr schnell und dann kann sich sowas einen Wahnsinnsunterschied machen. Und tatsächlich hat der Forscher selbst damals gesagt: Insulin gehört nicht mir, Insulin gehört der Welt. Und er hat es für einen symbolischen Euro verkauft an die Universität von Kanada, das Patent, damit es frei zugänglich ist. Und wie wir heute wissen, ist das leider nicht mehr so, denn danach ist das Patent weitergegeben worden an verschiedene Pharmafirmen. Und das heißt, alle neuen Innovationen, die damit gemacht werden, sind leider nicht mehr so frei verfügbar. Und gerade in den USA ist das ein Riesenproblem. Wozu führt das? Das führt dazu, dass sehr viele Leute eben ihr Insulin strecken. Ich glaube, fast 40 Prozent sind das mittlerweile, die eben nicht mehr dann Insulin nehmen, wenn sie es brauchen, sondern wirklich versuchen, ganz lange auszukommen mit kleinen Rationen. Und jetzt, wo wir zum Beispiel auch wissen, dass Diabetes einer der Risikofaktoren für Covid ist, ist das eine ganz problematische Situation. Nicht nur kommen diese Risikopatienten deswegen jetzt öfter ins Krankenhaus, sondern es gibt ohnehin öfter Komplikationen. Da benutzen andere, altmodischere Varianten von dem Insulin, die aber wahnsinnig schwer zu planen sind, wo man dann eben drei Stunden vorher wissen möchte, ob man Schoko-Riegel isst. Dann probieren Sie das mal mit einem Kleinkind, das Diabetes hat. Das ist eine ganz dramatische Situation und das sollte einfach ein Menschenrecht sein, denn was auch immer die Pharmaindustrie jetzt an neuen Innovationen erfindet, das alles beruht auf der Idee von Herrn Banting. Und Herr Banting hatte gesagt...

****Jutta Ribbrock [00:12:01]:**** Gehört der Welt. Toller Start eigentlich, also eine tolle Haltung. Aber würdest du sagen, was du gerade geschildert hast mit dem Insulinstrecken und dass es nicht genügend davon gibt, betrifft es auch die Industrieländer oder mehr die ärmeren Länder?

****Franca Parianen [00:12:18]:**** Es ist tatsächlich auch in diversen Industrieländern. Wie gesagt, Amerika ist das stärkste Beispiel, das bekannteste im Moment, wo man eben immer wieder von Skandalen hört, vor allen Dingen, wenn man es vergleicht mit Kanada, wo es sehr viel zugänglicher ist. In Deutschland wird es natürlich größtenteils von den Krankenkassen übernommen, aber ganz umsonst ist es auch nicht. Das heißt, es ist schon noch ein Thema, das...

****Jutta Ribbrock [00:12:39]:**** Besprochen werden muss. Ja, das ist für uns fast nicht mehr vorstellbar heute, finde ich, weil ich denke immer, ich habe jetzt tatsächlich keine schwere Krankheit, wo ich dringend solche regelmäßigen Medikamente brauche, aber meine Vorstellung ist eigentlich, dass sowas bei uns immer zur Verfügung steht. Deshalb erstaunt mich das total, was du gerade erzählst.

****Franca Parianen [00:13:00]:**** Das Problem nicht so verbreitet ist, dass es wirklich Leute gibt, weil es ja auch immer soziale Unterstützung gibt für Menschen, die in finanziellen Schwierigkeiten sind und so. Aber ein anderes Beispiel, wenn man zum Beispiel in den USA hört, dass es die große Diskussion gibt bei der Krankenversicherung, ob sie die Pille

übernehmen soll. Da gab es ja gerade mit Obama, da gab es dann viele Demonstrationen dagegen: Wir wollen nicht in die Krankenversicherung einzahlen, wenn die Pille dann mit davon finanziert werden könnte. Das geht ja gar nicht. Und dann denkt man sich in Deutschland, ach, das ist ja rückständig, ich habe hier wieder diese Diskussionen. Und dann denkt man drüber nach, ach, es ist ja nicht so, dass es hier übernommen würde. Sondern tatsächlich ja nur in sehr jungen Jahren, von den privaten Krankenkassen zum Teil gar nicht. Und das sind manchmal so Momente, wo man sich dachte, das ist deren Problem und plötzlich merkt, Moment, eigentlich, wenn ich drüber nachdenke, wie viele Frauen geben dieses Geld die ganze Zeit auf.

****Jutta Ribbrock [00:13:50]:**** Und das liegt immer in ihrer Verantwortung. Jetzt haben wir einen wichtigen Bereich schon besprochen, Diabetes. Wollen wir einfach mal so ein paar Sachen durchgehen, wo Hormone eine Rolle spielen? Wir fangen mal gleich mit dem Schönsten an, Liebe und Sex. Ja, wunderbar. Was spielt sich da in uns ab, so biochemisch?

****Franca Parianen [00:14:16]:**** Also Beziehung hat natürlich, das können sich alle ein bisschen denken, mit ****Oxytocin**** zu tun, was immer so ein bisschen als das Kuschelhormon bekannt ist. Und natürlich muss man dazu sagen, dass das durchaus seine eigenen Tricks hat, Oxytocin. Also dass es nicht einfach so was ist, ach, das macht alles watteweich und schön, sondern man kann sich eher so ein bisschen vorstellen, dass es uns ****sozial sensibler**** macht, was uns oft auch ****sozial kompetenter**** macht. Das heißt, es sorgt oft für so Beruhigung, eben ruhigeren Herzschlag und so in den richtigen Situationen. In anderen Situationen kann aber so soziale Sensibilität natürlich auch einen anderen Effekt haben. Man kann sich das so vorstellen, wenn ich mit meinem Partner zusammen bin, kann mir das Sicherheit geben. Wenn ich dagegen irgendwo draußen sitze und plötzlich taucht jemand in der Hecke auf, dann finde ich das überhaupt nicht beruhigend, dass da plötzlich ein Mensch ist. Das heißt, es hat auch eine ganz große Bandbreite an Effekten. Aber im Bereich Liebe ist es natürlich so, dass es uns erstmal beruhigt, dass es für genau diese Art von Entspannung da ist. Die wir uns gerne vorstellen, wo man eben zusammen auf dem Sofa sitzt und nur die Rückseite der gegenseitigen Laptops sieht und dabei fűßelt. Das ist ein bisschen, wie man sich Oxytocin vorstellt.

****Jutta Ribbrock [00:15:15]:**** Genau so ist das heutzutage.

****Franca Parianen [00:15:18]:**** Genau, moderne Beziehung. Und natürlich spielt es auch eine Wahnsinnsrolle bei ****Elternschaft****, der Gewöhnung an Elternschaft. Es steigt bei ****Müttern und Vätern**** an. Und auch dass es bei Müttern und Vätern ansteigt, ist für beide wichtig für das Kind, für das Level von Oxytocin für dem Kind. Und das sorgt dann wiederum dafür, dass das Kind lernt, ah, das ist ja eine sichere Umgebung, ich kann mich entspannen. Also das wirkt so ein bisschen ****Stresshormonen**** entgegen. Gleichzeitig die erste Verliebtheit ist natürlich ****purer Stress****. Also es ist auch nicht so, dass alles an Liebe Entspannung ist, das kennt man ja. Das Ganze sich Sorgen machen über irgendeine Nachricht, die jetzt gerade nicht beantwortet wurde, seit mindestens drei Stunden und ein Uhr morgens, als wir sie geschickt haben.

****Jutta Ribbrock [00:16:00]:**** Und drei Uhr früh ist noch nichts gekommen. Ja genau, hat er nicht, das habe ich gedacht. Was natürlich zum Schlafhormonenmangel führt, auch sehr problematisch. Das möchte ich gleich auch noch fragen mit dem Schlaf. Und dann aber bei diesem ganzen Verliebtheitstaumel, was sind da noch für Hormone im Spiel?

****Franca Parianen [00:16:21]:**** Spielt natürlich eine Rolle und ****Serotonin**** auch, das heißt also genau die Dinge, die wir auch aus ****Zwangsstörungen**** kennen. Denn genauso ist ja auch die erste Verliebtheit, wenn du ständig musst daran denken, musst daran denken, musst darüber reden, kann über nichts anderes mehr reden. Aber ich sage mal, es ist so ein bisschen wie ein Feuer, das entsteht, und diese ****Bindungshormone****, die sind wie das, was dabei zusammengeschmolzen wird in dieser Hitze. Das Feuer macht uns so ein bisschen beweglich und sorgt dafür, dass wir uns quasi öffnen. Finde ich jedenfalls eine passende Vorstellung dafür. Eigentlich, wenn man sich diese Hormone anguckt, die am Anfang so ganz verrückt spielen und dafür sorgen, dass wir so leicht obsessiv werden, dann sind das nicht unbedingt die, die vorhersagen, ob wir jetzt in drei Jahren noch zusammen sind. Und da wir Oxytocin und ****Vasopressin**** und so, das sind eigentlich bessere Ansatzpunkte, um das vorher zu sagen. Deswegen finde ich so ein bisschen, dass einer erzeugt die Reaktion und das andere sorgt dafür, dass daraus dauerhaft was erwächst. Man kennt das dann auch von den Mäusen, wo man sagen kann, das ist wirklich das, was im Gehirn was umsortiert und dafür sorgt, ich möchte jetzt nur noch mit dieser Maus zusammen sein.

****Jutta Ribbrock [00:17:22]:**** Ja. Mäuslein! Genau. Also das heißt, für eine ****stabile Beziehung**** sind dann eigentlich andere Hormone wieder zuständig? Genau. Also Oxytocin und so spielen da auf jeden Fall eine größere Rolle. Jetzt ahne ich auch, warum du sagst, dass wenn wir dauerhaft zu verliebt wären, weil viele bedauern das ja und sagen, ach und irgendwann wird es langweilig und dann geht man weniger miteinander ins Bett und man möchte diesen Taumel bewahren und sucht sich dann vielleicht auch wieder mit einem neuen Menschen. Aber du sagst ja, wenn das toujours so wäre, dass diese Hormone in uns aktiv wären, das ist richtig ****gefährlich****.

****Franca Parianen [00:18:02]:**** Das ist ja auch nicht gut fürs Immunsystem, das kann man ja nicht aushalten. Und eben dieses ganz obsessive, unbedingt zusammen sein wollen, sich gar nicht loslösen wollen. Also man merkt das schon daran, dass es unglaublich viele wissenschaftliche Artikel gibt mit der Überschrift: Was genau unterscheidet Liebe und Suchterkrankung? Damit will ich das gar nicht schlecht machen, das ist ja wunderbar, dass Menschen einfach durch den Blick einer anderen Person oder durch die Berührung einer anderen Person das Gleiche fühlen können wie durch Opium. Also eigentlich was Wunderschönes, aber eben auch was, wo wir sagen müssen, okay, das muss ja nicht die ganze Zeit so sein. Also ich stelle sich vor, man trifft sich mit der Freundin, die seit 15 Jahren verheiratet ist.

****Jutta Ribbrock [00:18:40]:**** Die redet immer noch nur noch über ihren Mann. Naja, ich weiß schon, das ist als Freundin ziemlich schwer auszuhalten, aber für die zwei ist ja ganz schön, wenn die sich so lange so intensiv lieben. Aber darf ich jetzt gleich eine intime Frage stellen, weil du weißt ja, was alles an Biochemie dahintersteckt. Wie ist das für dich selber dann, diese ganzen romantischen Gefühle? Du denkst dann aber nicht, ah, bei ihm wird jetzt gerade das Hormon Blabla ausgeschüttet.

****Franca Parianen [00:19:08]:**** Aber es gibt, der Ramachandran hat das sehr schön gesagt und auch ein Autor, dass wir aufhören sollten zu sagen, wenn etwas Biologie ist, dann ist es weniger romantisch, sondern auf einmal wird es ****realistisch****. Zu wissen, eben, das sind die Dinge, die jetzt gerade in mir vorgehen. Und es gibt Dinge, die passieren, die wirklich ****verschmelzen****, es sortiert buchstäblich in unserem Gehirn um. Dockt buchstäblich an den Rezeptoren an, die sonst für Opium und Co. zuständig sind. Das ist ja eigentlich was Wunderbares. Was Wunderbares zu wissen, dass die andere Person uns gesünder machen können. Wir sind gut für den ****Herzrhythmus**** unseres

Liebespartners. Und das ist doch eigentlich eine sehr, sehr schöne Vorstellung. Weil sonst kann man eigentlich mal so einen positiven Einfluss auf Menschen haben und dabei so inaktiv auf dem Sofa liegen.

****Jutta Ribbrock [00:19:53]:**** Gucken wir uns was anderes an, du hast es gerade schon erwähnt, ****Schlaf****.

****Franca Parianen [00:19:59]:**** Groß und wichtig, genau. Und tatsächlich was, was wir immer so ein bisschen, wir wissen natürlich, dass Schlaf wichtig ist. Wir reden auch darüber, ich habe nicht genug ausgeschlafen oder keine gute Nacht gehabt und so. Aber wie viel da eigentlich zusammenkommt, wenn Schlaf gut funktioniert, das übersehen wir oft. Also eigentlich ist das in unserem Körper ganz wunderbar austariert. Also dass es irgendwann dunkel wird und dann geht ****Melatonin**** eben nach oben, im richtigen Moment, schaltet ein paar andere Sachen um. Dabei ist Wachheit etwas, was ****aktiv ausgeschaltet**** werden muss. Also wir müssen unserem Körper das Signal geben, jetzt kannst du in diesen Schlaf fallen. Und dann passt das auch wieder mit der ****Körpertemperatur**** zusammen, die eigentlich auch im richtigen Moment runtergeht und so weiter und so fort. Und wir denken immer, dass das eigentlich ja, solange wir schlafen, schlafen wir. Also zum Beispiel die Vorstellung, dass man, wenn man Schicht arbeitet und dann geht man halt immer tagsüber schlafen, dass das doch eigentlich hinkommen muss. Wenn wir es dann schaffen, so und so viele Stunden zu schlafen und wir ziehen die Gardinen offiziell zu, dass das passieren muss. Aber wenn man jetzt zum Beispiel Leute nimmt und denen sagt, ihr wohnt jetzt mal in diesem Keller ohne Fenster und ohne Türen für eine Weile, dann haben die immer noch das Gefühl, dass sie einen vernünftigen Rhythmus haben. Aber in ihrem Körper ist mittlerweile alles ****komplett asynchron****. Also die Körpertemperatur passt nicht mehr genau zu den Hormonrhythmen. Die innere Uhr hat den Tag weitaus verlängert. Eine andere Uhr steht immer noch auf vernünftigen 24-Stunden-Tagen. Und das heißt, es geht immer alles noch weiter und noch weiter auseinander. Und deswegen gibt es jetzt auch die ersten Studien, die wirklich zeigen, wie ****Schichtarbeit**** ganz schwerwiegende Folgen hat, durchaus auch für uns und unseren Körper. Und gerade auch die Zusammenarbeit zwischen Schlafhormonen und ****Sexualhormonen****, das ist was, was ganz oft übersehen wird, dass auch wirklich für Krankenschwestern, die ständig Schichtarbeit arbeiten, dass es Schwierigkeiten geben kann, wenn man dann irgendwann mal Kinder möchte. Und das ist wirklich was, das heißt ja nicht, dass es diese Jobs nicht geben muss, gerade so im Bereich Krankenversorgung, aber wir sollten uns klar machen, dass diese Leute da wahnsinnig viel leisten und für uns aufgeben und wir sollten das sehr, sehr gut bezahlen.

****Jutta Ribbrock [00:21:57]:**** In der Tat haben wir ja gerade auch durch die Corona-Pandemie auch als Thema wieder gehabt. Plötzlich sind sie die Helden des Alltags und man sieht mal, was da für ein Monatsbudget rauskommt bei so einem Job, das ist eigentlich sehr, sehr traurig.

****Franca Parianen [00:22:14]:**** Wieder untergegangen ist, nachdem das so eine Zeit lang alles war klatschen und wunderbar und Rosen werfen und dann...

****Jutta Ribbrock [00:22:21]:**** War es ja doch wieder, ach naja. Es ist gerade nicht mehr ganz so präsent, aber ich glaube, da gibt es durchaus Gewerkschaften und andere Vertreter, die da auch weiter hinterher sind, hoffe ich doch. Du aber mit dem Schlaf, genau, da wollte ich noch dringend fragen, weil wir das ja selber im Moment, du hast eben schon gesagt, aufgeklappte Laptops und Füßeln. Und im Bett wird dann auch noch mal

schnell aufs Handy geguckt und auch eine letzte Nachricht geschickt oder der Wecker am Handy eingestellt. Das heißt, uns scheint ganz fieses ****blaues Licht**** ins Auge.

****Franca Parianen [00:23:00]:**** Und das ist genau das, was unserem Hormonsystem eigentlich sagt: Huch, es ist helllicher Tag, wach bleiben. Und dann klappen wir das Handy aus und sind so, warum schlafe ich nicht? Ist doch zwei Uhr. Aber woher soll unser Hormon das wissen? Also eigentlich müssen diese ganzen Sachen schön zusammenkommen mit dem Abfall der Körpertemperatur und mit dem, wie es immer dunkel wird. Die größte Melatonin-Ausschüttung haben wir um vier Uhr.

****Jutta Ribbrock [00:23:24]:**** Nach absolut dunkel ist eigentlich. Wie machen wir das besser, dass wir eben besser in Schlaf kommen? Ab wann würdest du das Handy weglegen? Und ich habe mir zum Beispiel eine Lesebrille mit so einem Blaufilter gekauft. Hilft das?

****Franca Parianen [00:23:38]:**** Bei den Lesebrillen weiß ich nicht genau. Eine Freundin von mir arbeitet in dieser Lichtforschung auch und sagte, dass diese Apps, die man sich runterladen kann, die Blaulicht reduzieren sollen und so, ****nicht helfen****. Genau. Leider. Ich habe das nämlich auch installiert, ich fand das sehr schön. Man sagte, ungefähr eine ****Stunde**** oder so vor dem Schlafengehen, lieber nicht unbedingt. Und gleichzeitig, man kann das auch auf der anderen Seite ausgleichen, dass man zum Beispiel sagt, wenn ich morgens aufstehe, dann Sorge ich auf jeden Fall erst mal für einen richtigen ****Lichtimpuls****, dass mein Körper wenigstens weiß, ah, jetzt ist morgen. Das sind ja immer diese zwei Seiten, an denen man ansetzen kann, um seinen Rhythmus wieder einzupendeln. Und auch da gucken wir natürlich schnell aufs Handy. Wo man guckt als erstes morgens hoch, wie viel Uhr ist es dann? Und scrollt noch durch ein paar Nachrichten. Aber das hat den Nachteil, dass man jetzt auch noch Nachrichten gelesen hat und deprimiert ist. So sollte man sich das wenigstens...

****Jutta Ribbrock [00:24:25]:**** Kaffee trinken auch Spaß. Lieber nicht gleich die ganze Welt reinlassen, ne? Genau, aber eben sehr viel Sonnenlicht.

****Franca Parianen [00:24:33]:**** Morgens geht, wenn wir aufwachen und ja genau, dann eine Stunde vorher irgendwie zu sagen, nicht unbedingt Handy. Man kann ja auch einfach einen Tolino benutzen oder sowas, was nicht ganz so strahlt, was die Augen bisschen mehr schont. Oder abends das gute alte Buch lesen. Genau. Auch sehr gut, aber dann auch eben mit kleinem Licht anmachen, dass man sich schon so ein bisschen runter gewöhnt langsam. Die Folgen waren sehr beeindruckend. Es gibt jetzt die ersten Erkenntnisse, die auch sagen, ****Melatonin**** eben ****Fruchtbarkeit****, was ich gerade so ein bisschen angedeutet habe, dass es auch gerade bei Leuten, die zum Beispiel eine künstliche Befruchtung machen, einen ganz positiven Effekt hat, einfach ****eine Stunde länger zu schlafen****. Das ist eben was, was man auch wieder jetzt gerade erst entdeckt, denn bei Hormonen hängt immer alles mit allem zusammen. Das heißt ****Stresshormone****, ****Cortisol**** und Melatonin, die bilden so den Rhythmus und der wiederum koordiniert den Rhythmus für alle anderen Hormone. Und je nachdem, wie koordiniert die sind, desto gut schafft der Rest es auch im Takt zu sein. Also da gibt es auf jeden Fall Ansatzpunkte, wo man sich auch wieder sagen kann, ja, es macht mir ein schlechtes Gewissen, weil ich jetzt wieder am Handy hänge vor dem Schlafengehen, ich kriege das ja selber nicht immer hin, aber es ist natürlich auch schön, dass es all diese ganzen Möglichkeiten gibt, irgendwie einen positiven Einfluss zu haben.

****Jutta Ribbrock [00:25:40]:**** Zu nehmen. Das heißt aber alles ist gut, wenn die Hormone gut zusammenspielen, wie du das gerade geschildert hast. Was ist, wenn wir ****künstliche Hormone**** rein geben ins System? Pille oder Wechseljahre, diese Geschichte.

****Franca Parianen [00:25:57]:**** Ist schon was, worüber man sich wirklich definitiv gute Gedanken machen muss. Und das haben wir blöderweise bis jetzt noch nicht getan. Also gerade beim Thema ****Pille**** ist es so was, wo man sagen muss, es gibt jetzt diese ersten Studien, die sagen, es hat einen Einfluss und das wirklich tatsächlich auch zusammenbringen möglicherweise mit eben ****Depressionen****. Und zum Beispiel in Dänemark werden sehr viele Daten erhoben, wo sie wirklich gucken, wie viele Frauen nehmen die Pille ganz Dänemark weit und wie geht das zusammen mit ****Antidepressiva**** und das tatsächlich auch in einen Zusammenhang einmal gebracht haben mit ****Selbstmorden****. Und da muss man schon sagen, dass das was ist, worauf wir achten müssen. Das heißt nicht, dass es für jede Frau schlecht ist und jede Frau soll die Entscheidung selbst treffen. Aber es heißt eben, dass wenn man zum Beispiel anfängt, die Pille zu nehmen, und man merkt in den Monaten danach, es geht mir psychisch nicht gut, dass man sich wirklich bewusst macht, ah ja, stimmt, es gab diese Veränderung, vielleicht will ich eine andere Pille probieren, vielleicht will ich sie absetzen und es ist auch von den Ärzten vorbereitet wird zu sagen, achten Sie mal auf Ihre Gefühle in der nächsten Zeit. Und was eigentlich passiert, durch diese ganz künstlichen Hormone, man stellt sich das immer so vor wie ein Hormon-Overflow, aber was eigentlich passiert, ist eher, dass unsere ****natürlichen Hormone runter reguliert**** werden. Das heißt, mit Pille verzichten wir auf viele von den positiven Effekten, die zum Beispiel ****Östrogen**** so hat, nämlich dass wir ****Trauma-Verarbeitung**** zum Beispiel vor der Zeit, vor dem Einsprung besser hinkriegen, weil Östrogen da tatsächlich positive Effekte hat, auch wenn das nicht unbedingt das ist, woran die Leute als erstes denken, wenn sie an Östrogen denken. Das ist uns hilft, Ängste zu überwinden. Aber da gibt es tatsächlich positive Effekte. Und was zum Beispiel auch unterdrückt wird, ist ****Testosteron****. Und das ist was, was kaum erforscht ist, weil man sich dachte, was wollen Frauen mit einem männlichen Hormon? Aber natürlich spielt Testosteron auch bei Frauen eine wichtige Rolle, auch gerade beim Thema ****Sexualität****. Östrogen und Testosteron, beide sind wahnsinnig wichtig, auch für weibliche Sexualität. Und es ist natürlich ein Problem, wenn man das einfach ignoriert und dann gar nicht sagt, das ersetzen wir oder... Da machen wir uns bessere Gedanken zu und da fragen zumindest mal nach. Das heißt, da muss auf jeden Fall noch ganz viel passieren. Und ich finde es gerade bedenklich, wenn man jetzt in der Pubertät anfängt, wo wir wissen, dass diese Hormone die ****Hirnentwicklung beeinflussen****. Und wir haben ****keine einzige Studie****, die sich das wirklich angeguckt hat von Anfang an. Wie ist das bei Teenagern, die die Pille nehmen? Und es vergleicht eben mit anderen Teenagern, die nicht die Pille nehmen. Es ist natürlich auch schwer zu untersuchen, weil die Placebo-Gruppen sind immer ein bisschen schwer zu machen, wenn man sagt, du kriegst jetzt keine Pille, du kriegst jetzt Tic Tac. Aber grundsätzlich...

****Jutta Ribbrock [00:28:16]:**** Letztlich ist es eben was, was wir erforschen sollten trotzdem. Das stimmt, weil die dürfen ja nicht wissen, dass sie keine wirkliche Pille haben, dann wird es schwierig. Genau.

****Franca Parianen [00:28:24]:**** Jetzt aufteilt einfach in die einen sind Leute, die die Pille nehmen und die anderen nehmen die Pille nicht. Da hat man immer das Problem, aber sind das nicht vielleicht zwei anderen Gruppen? Haben die einen sich vielleicht noch gar nicht bereit gefühlt und sind vielleicht noch ein bisschen jünger und so weiter? Also schwer zu machen, aber man sollte meinen, wenn man so großen Teilen der Weltbevölkerung ein Medikament gibt, dass wir uns die Mühe machen, genau darüber nachzudenken und

einen Weg finden. Und das ist schon sehr überraschend, dass wir das nie gemacht haben, uns den Effekt von der Pille bei Teenagern auf die Hirnentwicklung anzugucken.

****Jutta Ribbrock [00:28:53]:**** Was läuft bei den Hormonen nicht so richtig, wenn wir ****Depressionen**** haben? Oder ist es so, dass da bei den Hormonen was nicht richtig läuft? Auf jeden Fall. Es gibt natürlich verschiedene.

****Franca Parianen [00:29:05]:**** Es gibt zum Beispiel eine Möglichkeit, wenn man eine Autoimmunerkrankung der ****Schilddrüse**** hat, dann kann es zum Teil zu Stimmungsproblemen führen und weil die in Schüben verläuft, ist es gar nicht so einfach zu diagnostizieren, weil manchmal denkt man der Schilddrüse geht es gerade ganz gut und trotzdem hat man noch die Folgen von dem letzten Schub, wo sich eben eine Angststörung eingeschlichen hat oder sowas. Es gibt viele Hormoneffekte, die uns auf die Stimmung schlagen. Und was zum Beispiel bei Depression auch ganz wichtig ist, ist ****Serotonin****. Serotonin wird uns immer so ein bisschen verkauft als ein ****Glückshormon****. Aber Glückshormon ist eigentlich ein komischer Name dafür, weil was es macht, es verstärkt den ****präfrontalen Cortex**** in seiner Arbeitsweise.

****Jutta Ribbrock [00:29:43]:**** Kurz erklären, das ist vorne im Hirn der Lappen, oder? Genau, das ist vorne im Hirn und vorne im Hirn ist ein bisschen immer Schaltzentrale.

****Franca Parianen [00:29:51]:**** Das ist so eine verrückte Beobachtung, wenn man sich anguckt, was finden so diese Serotonin-Studien und sie finden halt, dass es Leute ****geduldig**** macht und bessere ****finanzielle Entscheidungen**** treffen lässt und dann fragt man sich schon ein bisschen, weil LSD auch da andockt, ob die jungen Leute jetzt LSD nehmen, um ihren Steuerberatern ähnlicher zu werden. Okay. Genau. Aber was es wahrscheinlich ist, ist, dass ****Lernen**** sich für unser Gehirn eigentlich ganz wunderbar anfühlt. Und dass es dadurch eben eine Möglichkeit gibt, auch Ängste zu unterdrücken und so weiter und so fort. Es hat ganz vielschichtige Ansatzpunkte in unserem Gehirn, die auch bei ****Resilienz**** und so eine Rolle spielen. Und wenn Serotonin ausfällt, dann fehlt es eben auch an allen Ecken und Enden. Was aber schwierig ist, ist auch, wir tendieren immer dazu, uns das vorzustellen wie ein ****Mangel**** an Serotonin. Aber das ist gar nicht immer der Fall, sondern es gibt auch Menschen, bei denen gibt es eigentlich theoretisch genug Serotonin, aber der ****Rücktransport**** in die Zelle funktioniert nicht so richtig. Man kann sich das ein bisschen vorstellen, wie der Vergleich zwischen eine Person hat gar kein Geld und die andere Person hat Geld, aber es wird sofort ausgegeben. Und deswegen, wenn man mal fragt, wenn man sich mal was leihen möchte, ist es halt trotzdem nicht da. Und das ist natürlich eine ganz andere Bedingung, die man dann schaffen muss für, wenn man das ****medikamentös**** behandeln möchte zum Beispiel. Und auch das ist was, was jetzt gerade erst in letzter Zeit anfängt. Wo man üblicherweise bei den Leuten, die kein Geld haben, also kein Serotonin haben oder zu wenig, würde man eher versuchen zu sagen, okay, wir wollen aber, dass das mehr ausgegeben wird, sodass das, was da ist, wenigstens zirkuliert. Aber wenn wir das bei den Leuten machen, die sowieso dazu tendieren, den Rücktransport zu vernachlässigen, dann kann das tatsächlich ****negative Effekte**** haben. Gerade in so Zeiten, wo Serotonin umgestellt wird, im ****Frühjahr****. Das ist auch was, was wir uns ganz selten klar machen, dass das Frühjahr eigentlich auch eine ****problematische Zeit**** ist. An sich gibt uns gute Gefühle, das kennen wir ja, Frühlingsgefühle und kognitive Flexibilität und so weiter und so fort. Aber wenn das Serotoninsystem umgestellt wird, gibt es tatsächlich auch viele Menschen, die damit schwerer klarkommen und die an Impulsivität leiden. Oder auch ****Selbstmorde**** zum Beispiel sind im ****Frühling häufiger**** als in anderen Jahreszeiten.

****Jutta Ribbrock [00:31:58]:**** In der ersten Zeit, wo die Sonne wieder rauskommt. Verrückt, weil das widerspricht eigentlich unserem subjektiven Empfinden, so wow, endlich wieder mehr Licht und man kann wieder raus an die frische Luft. Das erstaunt mich jetzt auch total.

****Franca Parianen [00:32:11]:**** Ja, es ist auch verrückt. Ich fand es auch sehr beeindruckend, dass ich das erste Mal gelesen habe. Aber wenn man sich ein bisschen vorstellt, wie das, was ich vorhin gesagt habe, mit dem Geld, macht es vielleicht auch Sinn, dass man sagt... Natürlich, wir haben jetzt die Situation, wo viel Serotonin ausgeschüttet wird durch die ****Sonneneinstrahlung****. Das ist eigentlich was ganz Tolles, aber wenn ich sowieso das Problem habe, dass ich nicht genug nachproduziere oder dass ich es zu schnell rausschmeiße und dann nie vorhanden habe, dass das dann plötzlich eben auch eine Situation erzeugen kann, wo ich auf dem Trockenen sitze.

****Jutta Ribbrock [00:32:40]:**** Das stelle ich mir aber auch total schwer vor, das zu erkennen jetzt, also ärztlicherseits, was ist bei diesen Patienten, der unter Depressionen leidet, jetzt der Fall und bei jenem. Und dann, also kann man das herausfinden und dann entsprechend das richtige Mittel geben?

****Franca Parianen [00:32:58]:**** Auf jeden Fall ansetzt, wo man das jetzt versucht, wo man zum Beispiel sagt, ****Serotonin-Gene****, die auch mitentscheiden, wie viele von diesen Rücktransportern wir haben, die üblicherweise das Serotonin, weil wir es gebraucht haben, wieder in die Zelle bringen. Da gibt es manche Genvarianten, die sprechen eher dafür, dass die Leute viele Rezeptoren haben und andere eher, dass die wenig Rezeptoren haben. Und dann gibt es auch schon so Studien, die sagen, ah, wenn wir jetzt gucken, welche von denen, welche Antidepressiva bekommen haben, dann können wir schon sagen, für die eine ist es eher ein positiver Effekt, für die anderen ist es eher negativer. Insofern, es gibt schon Möglichkeiten, sich das anzugucken. Aber es ist auch noch in dieser totalen ****Anfangsphase****, wie fast alles in der Hormonforschung, wo man plötzlich wieder da sitzt und sich denkt, hm. War das jetzt zu einfach erklärt oder gibt's nicht doch noch viele Sachen? Wie kommen die anderen Hormone da rein? Was macht die Schilddrüse? Wow, sehr komplex. Bei der Schilddrüse kann man versuchen, sich die ****Antikörper**** anzugucken anstatt aktuelle Werte. Ich bin selber keine Medizinerin. Ich finde es sehr spannend zu gucken, was Leute probiert haben, also eben zu sehen, ah ja, das ist wissenschaftlicher Fortschritt in Arbeit. Da sind Ärzte dabei und versuchen Sachen rauszufinden und Wege zu finden.

****Jutta Ribbrock [00:34:06]:**** Du hast, meine ich, wenn ich mich richtig entsinne, in deinem Buch ein Beispiel erzählt über ein Mittel oder ein Hormon, was man wohl auch nehmen kann, um den ****Haarwuchs anzuregen**** und das dann wiederum Auswirkungen hat, die vielleicht nicht so wünschenswert sind. Habe ich das richtig behalten? Absolut, genau.

****Franca Parianen [00:34:26]:**** Die Situation ist nämlich die, dass es ein Mittel gibt, das man nehmen kann, wie du schon gesagt hast, um Haarausfall zu bekämpfen oder um Haarwuchs zu steigern. Das ist nämlich so, dass ****Testosteron**** um so ein paar Ecken schon mit Haarausfall zu tun hat. Es ist nicht einfach so, dass man sagen könnte, Glatze heißt hohes Testosteron, aber wenn man eben ein bisschen weiterguckt zu den Zusammenhängen, findet man da schon das eine oder andere. Und nun gab es eine Gruppe von Menschen in der Dominikanischen Republik, die zeichnen sich dadurch aus, dass sie auf den ersten Blick als Mädchen geboren werden. Allerdings in der Pubertät

eben **männliche Genitalien** entwickeln, also Penis und Hoden. Man kann sich vorstellen, dass das als Pubertät nicht schon verwirrend genug wäre.

Jutta Ribbrock [00:35:07]: Aber wirklich.

Franca Parianen [00:35:10]: Tatsächlich ist es aber so, dass die sehr akzeptiert sind von ihrer Bevölkerung. Das ist eine ganz spannende Geschichte eigentlich. Aber als die Pharmaindustrie sich das angeguckt hat, sagte sie vor allen Dingen, oh, die haben aber dicke Haare und eine sehr kleine **Prostata**. Dann haben sie versucht, rauszufinden, was ist mit diesen Menschen. Und was mit diesen Menschen ist, ist, dass ihnen eben ein **Enzym fehlt**, das normalerweise Testosteron in sein stärkeres Superhelden-Ich verwandelt, nämlich **Dihydrotestosteron**. Und wenn einem das fehlt, dann kann Testosteron eben einen Großteil seiner Arbeit nicht machen, wie z.B. die Hoden basteln im Mutterleib. Das heißt, die müssen darauf warten, dass in der Pubertät dann Testosteron selber so große Schübe bekommt, dass das stark genug ist. Und die Pharmaindustrie hat eben ein Medikament entwickelt, das dieses Enzym bei allen blockt. Das heißt, Testosteron kann nicht mehr in diese aktive Form, Dihydrotestosteron, umgewandelt werden. Und das ist tatsächlich ganz schön problematisch, weil das überall mitspielt. Wir fangen gerade erst auch wieder an zu verstehen, wie dramatisch die Veränderungen sind. Es könnte Auswirkungen haben, darauf wie Zellen miteinander kommunizieren. Es hat Auswirkungen auf ganz viele verschiedene Hormonlevel. Wie gesagt, alles hängt mit allem zusammen. Also geht es nicht nur um Testosteron, es geht auch um Östrogen. Das alles verändert sich. Und jetzt ist es schon so, dass vor diesem Mittel gewarnt wird, weil es eben möglicherweise **negative psychiatrische Effekte** haben kann. Auch vom deutschen B-Farm. Die haben Rote-Hand-Briefe rausgeschickt, die Ärzte tatsächlich warnen, dieses Mittel zu verschreiben. Und **Donald Trump** nimmt dieses Mittel. Das ist keine Verschwörungstheorie, sondern tatsächlich etwas, was einfach erzählt wird bei dem offiziellen Press Briefing seines Mediziners. Es wurde ihm verschrieben, wahrscheinlich das erste Mal von dem Arzt, manche haben vielleicht die Bilder gesehen mit dem rosafarbenen Shirt und den langen Haaren. Als der das das erste Mal ausgeplaudert hat, fand Donald Trump das auch überhaupt nicht lustig und hat erst mal dessen Büro räumen lassen. Aber seitdem hat es sehr wenig Aufmerksamkeit bekommen und es ist sehr, sehr bedenklich. Auch jetzt gerade zum Beispiel gibt es ja diese ganzen Diskussionen darüber, dass er Wasser mit einer Hand trägt und so. Eine von den Nebenwirkungen, die beobachtet wurde von diesem Medikament, ist eben, dass Leute ihre **Muskeln** nicht mehr so gut benutzen konnten und ihre Arme nicht mehr so gut einsetzen konnten. Also es ist zumindest was, was man diskutieren sollte. Ferndiagnosen sind natürlich immer schwierig, aber... Ich finde einfach grundsätzlich, dass es beruhigender wäre, wenn der Präsident kein Mittel nehmen würde, vor dem 22 verschiedene Nationen warnen, dass es negative psychiatrische Effekte haben könnte.

Jutta Ribbrock [00:37:35]: Hmm... Ich kommentiere das jetzt mal nicht. Ich bin da ganz bei dir.

Franca Parianen [00:37:42]: Ich habe es verglichen mit der Situation von **Jacinda Ardern**, die zur gleichen Zeit verkündet hat, als wir das über sein Medikament erfahren haben von offizieller Stelle, hat sie verkündet, dass sie schwanger ist, die Premierministerin von Neuseeland. Und das gab einen Aufruhr. In 800 Zeitungen berichten und sonst berichtet nie irgendjemand über Neuseeland. Man kann sich also denken, dass das schon eine große Sache ist. Und alle haben sich gefragt, geht das überhaupt, schwanger sein und ein Land unterrichten bzw. ein Land regieren? Und merkwürdigerweise finden wir das sehr viel beängstigender, obwohl das ist, was Hormone

seit Jahrhunderten und Jahrmlionen ganz natürlcherweise machen und wo es bis jetzt sehr schwierig gefallen ist, da dauerhaft irgendwelche negativen Effekte nachzuweisen.

****Jutta Ribbrock [00:38:25]:**** Es funktioniert meistens irgendwie. Das schaffen wir Frauen. Kinder haben und arbeiten und die Sache auch trotzdem noch ganz gut machen. Gibt es eigentlich irgendwas, wo du sagen würdest, da rufen sich ja alle: Was? Das hat auch mit Hormonen zu tun. Etwas, was uns sehr überraschen würde.

****Franca Parianen [00:38:48]:**** Wirklich überrascht hat, ist diese ganzen Zusammenhänge mit der ****Trauma-Verarbeitung****. Das ist ja was, wo man gar nicht mit Sexualhormonen dran denken würde. Wir denken irgendwie an Testosteron-Aufbrausen, das kommt ungefähr hin, und Östrogen hat eine wichtige Rolle bei der Sexualität und auch bei Sprachenlernen und so weiter. Also da gibt es schon viel Überraschendes, aber dass wirklich Hormone einen Einfluss darauf haben, wie wir umgehen mit unseren Erfahrungen und wie wir ****Angst lernen**** und fair lernen, das fand ich wirklich sehr beeindruckend zu sehen. Es gibt eben die ersten Studien, die zeigen, dass der Tag, an dem ich eine Therapie mache, in der ich mich meinen Ängsten stelle, dass der tatsächlich beeinflussen könnte, wie gut mir das funktioniert und wie sehr ich davon verfolgt werde. Es gibt eine kleine Studie, da muss man eben sagen, wie gesagt, noch in den Anfängen, aber ich würde mir wünschen, dass es da zu mehr gibt, wo sie eben die Überlebenden gefragt haben von sexuellen Übergriffen, wie oft sie verfolgt wurden von dem, was sie erfahren haben. Und da war es tatsächlich so, dass Frauen, die die ****Pille danach**** bekommen hatten, weniger Alpträume hatten oder weniger schlechte Erfahrungen danach. Und das könnte damit zu tun haben, denn sie haben dann auch verschiedene Varianten der Pille danach verglichen und die entscheidende war eben die mit dem Östrogen. Und es geht nicht darum, einfach irgendwelche Hormone zu geben, sondern es könnte wirklich sein, dass Östrogen dafür sorgt, dass wir mit...

****Jutta Ribbrock [00:40:02]:**** Stimmen Erfahrungen besser klarkommen. Verrückt. Und habe ich das richtig verstanden eben? Also wäre es gut an einem Tag, wo ich in einer Therapie über ein Trauma spreche, dass da natürlcherweise mein ****Östrogenspiegel möglichst hoch**** sein soll. Also keine Ahnung, wann das im Zyklus ist. Vor dem Eisprung, nach dem Eisprung oder an welcher Stelle. Vor dem Eisprung.

****Franca Parianen [00:40:23]:**** Fenster an Waghalsigkeit. Also es ging in dem Fall um Therapien, wo man sich wieder so seinen Ängsten stellt, wo man eben wieder konfrontiert wird damit. Aber grundsätzlich ja, dass es tatsächlich an den Tagen, wo Östrogen hoch war, eben ****erfolgreicher**** war, dass die Effekte positiver waren davon. Und das nebenbei bemerkt, funktionierte eben ****nicht auf der Pille****. Wieder so ein bisschen was, wo man sagt, ah ja. Das könnte ein Teil von Östrogens schönen Effekten sein, die uns dann verloren gehen.

****Jutta Ribbrock [00:40:55]:**** Also man kann aber dann auch nicht Östrogen einwerfen und dann sagen, okay, das nehme ich jetzt passend zu dem Zeitpunkt, wo ich mich einem Trauma stelle.

****Franca Parianen [00:41:06]:**** Also wie gesagt, wenn man sich das mit der Pille danach anguckt, kann es schon sein, dass so was Einmaliges, dass uns in Zukunft was ist, worüber wir nachdenken, aber das jetzt dauerhaft zu nehmen, irgendwie über Monate lang und sich zu sagen, okay, ich habe hier was aufzuarbeiten, das würde wahrscheinlich nicht funktionieren, weil dann eben der Körper schon wieder gegensaltet und sagt, Moment, dann fahre ich jetzt hier die eigene Produktion runter und ich weiß gar nicht, was...

****Jutta Ribbrock [00:41:28]:**** Hier los ist. Können wir eigentlich was tun, dass das Zusammenspiel der Hormone harmonisch funktioniert, also mit ****Ernährung****, mit ****Sport****, mit ****Ruhephasen****, ****Bewegung**** oder irgendwas mit unserer Lebensführung?

****Franca Parianen [00:41:43]:**** Also wir können auf jeden Fall Dinge tun, damit wir uns ihnen weniger in den Weg stellen. Das finde ich immer ganz wichtig. Wir haben diese Vorstellung von ja, wenn ich das und das einwerfe, dann muss es doch funktionieren. Wir nehmen zum Beispiel Vitamin D und im Moment sagt die Forschung aber, dass ****Sonnenlicht viel weniger schädlich**** ist als Vitamin D, wenn ich das einnehme. Und das sind oft so Situationen, wo wir denken, wir tun dem Ganzen was Gutes, aber eigentlich wissen die Hormone schon, was wir tun. Aber wir können natürlich versuchen, wenn zum Beispiel was jetzt aus dem Rhythmus ist, das wieder in den reinzubringen. Zum Beispiel, was hilft. Wir haben vorhin über Schlafen geredet. Wenn das eben komplett chaotisch läuft und wir gar nicht mehr wissen, wann wir einschlafen sollen, dann können wir zum Beispiel versuchen, ****campen**** zu gehen und einfach mal ohne künstliches Licht drei, vier Tage durchzuhalten und das hilft wirklich viel, Dinge auch zurückzusetzen und sagen, ah ja, oder eben wie gesagt morgens die Vorhänge weit aufziehen und abends nochmal wirklich gut abdunkeln und so weiter. Also das sind eigentlich die wichtigeren Teile. Das Gleiche gilt natürlich für ****Essen****, dass unser Körper besser mit dem Essen klar kommt, wenn es Tag ist. Es gibt ja auch diverse Diäten, die genau daraus setzen, dass man eben isst, wenn es hell ist. Und das ist eigentlich in vielen Fällen genau das, was uns guttut. Also sportliche Bewegungen, dass es immer gut ist, das kann man sich ja auch denken. Es tut eben den Gelenken weh und auch das merken wir ja. Ich finde, das, was uns die Hormone ganz viel zeigen, ist eigentlich wirklich, einfach mit dem ****eigenen Flow zu gehen**** und das ****ernst zu nehmen****, was uns unser Körper an Signalen gibt. Und das natürlich auch bei ... Wenn es um die Liebe geht zu sagen, man nimmt sich Zeit für Beziehungen, man nimmt sich Zeit, um zusammen zu sein. Wir haben manchmal ein schlechtes Gewissen, wenn wir irgendwie denken, ich bin schon überarbeitet und jetzt gehe ich heute Abend mit Freunden raus. Aber wenn uns das hilft, wieder was zu fühlen und uns wieder verbunden zu fühlen, dann ist das genau das Richtige. Und gleichzeitig auch ****Input****. Wir mögen ****lernen****, wir mögen neue Dinge erfahren. Und wir haben immer so ein bisschen das Gefühl, dass Entspannung irgendwas reizarmes aus Lachsfarben sein müsste. Und eigentlich...

****Jutta Ribbrock [00:43:36]:**** Irgendwas gut tut, dann sollten wir genau dabei bleiben. So ein schöner Gedanke. Im Grunde, ****achtsam sein****, so ein bisschen in sich hineinfühlen und hören, was tut mir gut und eben auch folgen. Das klingt so einfach. Klingt so einfach.

****Franca Parianen [00:43:53]:**** Menschen oft sehr sich extra komplizierte Sachen ausdenken. Es muss dann auch ein Sportarzt sein, die wehtut und die wirklich anstrengend ist. Weil wenn man keinen Muskelkater hatte oder wenn man seine Entspannung eben durch eine Serie bekommen hat und nicht indem man irgendwie im Schneidersitz auf einem Stein saß, dann zählt es nicht. Das ist nicht richtig. Wir brauchen das Richtige. Und man kann das nur von irgendwelchen Meistern werden, die in einer Berghöhle wohnen.

****Jutta Ribbrock [00:44:20]:**** Ich bin ja auch immer neugierig, wie jemand so zu seinem Thema kommt, zu seinem Beruf, zu seiner Berufung vielleicht auch. Wie war das bei dir? Du hast wahrscheinlich nicht in der Grundschule schon gedacht, ach, ich möchte später den Leuten in den Kopf gucken, oder?

****Franca Parianen [00:44:34]:**** Aber schon nah dran. Echt? Ja, als Teenagerin habe ich angefangen, ich habe als erstes das Buch gelesen von ****Oliver Sacks****, Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselt hat.

****Jutta Ribbrock [00:44:47]:**** Sag kurz, geht das an, diese Hormon- und Geschichten- und Hirnforschung? Die Hirnforschung hilft es an.

****Franca Parianen [00:44:56]:**** Das erste Mal einem vermittelt, wir haben immer so ein bisschen das Gefühl, dass es dieses kleine Männchen in unserem Kopf gibt und das sagt uns was Rationales. Also das hat so einen guten Blick auf alles und das kann die Dinge einschätzen, aber dass eben Großteil von uns unser ****Gehirn**** ist und wenn daran was kaputt geht und es die Sachen falsch einschätzt, dass wir dann einfach überfordert sind und niemand daneben steht und sagt Moment, das kannst du aber so sehen. Das einfachste Beispiel ist ja ****Seekrankheit****, wo unser Gehirn nicht darauf klarkommt, dass das, was es sieht, nicht mit dem übereinstimmt, was es fühlt. Aber anstatt dass es dann eine Analyse macht und auf unsere Gedanken hört, die immer klären, wir sind auf einem Boot, wird es erstmal schlecht und das vielleicht jahrelang. Und da muss man sich schon fragen, wie viel hört unser Gehirn eigentlich auf uns? Und das fand ich wahnsinnig spannend und hab dann angefangen auch später ****Neurowissenschaften**** zu studieren, also vorher eben noch ein bisschen Richtung Politikwissenschaft und so, weil ich auch mich für die großen Fragen interessiere, aber ich finde eigentlich, die Neurowissenschaften sind ein spannender Weg, die großen Fragen auf einer kleinen Ebene zu beobachten, auf einer Ebene, die so klein ist, dass wir sie vielleicht noch verstehen können. Und Hormone, ich hab natürlich als erstes auch von Oxytocinen und Testosteronen so gehört. Und das ist natürlich schon spannend zu denken, Wahnsinn, diese winzig kleinen Moleküle und die beeinflussen jetzt plötzlich, was ich toll finde oder wem ich Aufmerksamkeit schenke und so. Aber ich hab noch mal viel stärker beim Buch gemerkt, dass auch das Hormon-Thema wirklich so ein drängendes ist, stärker noch als manch andere Neurowissenschaftsthemen, mit denen ich mich vorher beschäftigt hab. Also es ist spannend zu wissen im Gehirn, wie Vertrauen funktioniert und so weiter und so fort. Aber bei den Hormonen, das ist einfach so ein Dauerthema, was man immer wieder hört, wenn wir zum Beispiel diskutieren, ob eine schwangere Frau ein Land regieren kann. Und da brauchen wir einfach ****Antworten****, weil so wie es im Moment ist, lassen wir die meisten Fragen davon offen. Als Frau redet man vielleicht auch gar nicht unbedingt gerne drüber, weil um Gottes Willen, sonst sagt noch jemand, die Hormone sind schuld, dabei sind sie das bei Männern natürlich genauso. Wir bauen ganze Familienkonzeptionen darüber auf, wie Familien funktionieren sollten, unseren Arbeitsmarkt. Und eben unser Gesundheitskonzept, wo wir viele Sachen noch nicht ernst nehmen. Und das sind eigentlich alles Themen, wo man sagen könnte, das lässt sich erforschen. Da lässt sich ganz viel rausfinden und entdecken. Deswegen ist es, glaube ich, auch ein Thema, das mich nicht...

****Jutta Ribbrock [00:47:13]:**** Vorbei loslassen wird. Bist du auch in der Forschung oder siehst du dich so mehr als die Vermittlerin, indem du darüber erzählst und schreibst?

****Franca Parianen [00:47:24]:**** Ich habe jetzt gerade eben die Doktorarbeit fertig gemacht, zum Thema auch Hormone und Hirn, da ging es viel um gerade so Hormone und Eltern, also warum werden ****anstrengende Kinder später oft anstrengende Eltern**** und wie reagieren wir auf unsere Kinder und wie beeinflusst das Testosteron und Östrogen und fand es auch weiterhin sehr spannend, ich bin immer noch dabei noch die Artikel weiter rauszubringen und daran zu arbeiten, das heißt ich möchte immer total gerne einen engen Kontakt haben mit der Forschung, aber blöderweise gibt es wenig

Möglichkeit, eine Dreiviertelstelle zu haben in der Forschung. Forschung ist meistens eine Lebensaufgabe, da muss ich nochmal gucken, wie das zusammengeht. Denn Bücher schreiben wird auch eine ganz schöne...

****Jutta Ribbrock [00:48:04]:**** Zeit in Anspruch. Können wir da ganz kurz noch drüber sprechen, was du gerade gesagt hast, mit den anstrengenden Eltern und den anstrengenden Kindern, weil vielleicht haben wir noch eine schöne Botschaft für Eltern, wie sie das hinkriegen, dass ihre Kinder nicht so anstrengend sind, auch für sie selber nicht.

****Franca Parianen [00:48:22]:**** Also wirklich sehr problematisch, weil das, was wir mitbekommen an ****Oxytocin****, in der frühen Lebenszeit ****formt unser Oxytocinsystem**** mit und das formt eben, wie wir später selber auf unsere Kinder reagieren, ob uns das Ganze eher anstrengend oder eben eher leicht fällt oder auch wie wir auf unsere Partner reagieren. Das heißt, so die Kindheitserfahrung beeinflussen, zum Beispiel ob ich mir vor einem Bewerbungsgespräch jetzt lieber eine angenehme Massage wünsche oder ob ich darauf eher reagiere mit, oh nee, lass mal jetzt. Und da ist natürlich ein ganz wichtiger Punkt, einfach auch für Eltern zu verstehen, dass grundsätzlich das okay ist. Wir erleben alle Beziehungen auf eine ganz andere, unterschiedliche Art und Weise, auf die wir gemacht sind. Und was nicht heißt, dass wir das nicht beeinflussen können und nicht versuchen können, neue Erfahrungen zu machen. Das ist alles nicht in Stein gemeißelt unbedingt, sondern wir lernen immer mehr darüber, wie sich Hormone auch übers Leben weiter anpassen. Aber es ist auch okay, das zu akzeptieren und zu sagen, Liebe ist nichts, was ganz einfach ist. Das ist natürlich, das ist was, wo unsere Hormone ganz viel mitarbeiten und wo unser Gehirn schon viel Vorsorge getroffen hat. Aber es ist eben auch ein ganz komplexer Prozess und den erlebt jeder ein bisschen anders. Und gleichzeitig auch zu sagen, was man jetzt angefangen hat zu sehen. Früher haben wir immer Kinder eingeteilt in anfällig und die sind anfällig für Störungen und die sind weniger anfällig. Manche sind anscheinend ****resilient**** und die kommen einfach durch so eine schwere Kindheit durch, segeln da durch, ganz unbeschadet. Sind anfällig, die haben diese Gene, die machen sie eben verletzbar. Und was wir dabei immer nicht richtig beachtet haben, war dieses Warum eigentlich? Also warum sollte die Evolution so was Blödes machen, wo sie einfach sagt, ihr habt die doofen Gene, die machen euch verletzlich. Und was man dann eher gesehen hat, ist diese Unterscheidung, die die Pädagogen schon länger gemacht haben zwischen ****Löwenzahnkindern**** und ****Orchideenkindern****. Also gesagt haben, es gibt Leute, die sind sehr beeinflussbar durch ihre Zukunft und durch ihre Umgebung, sehr ****plastisch****. Und es gibt Leute, die sind halt eher ein bisschen so, wie das in ihren Genen geschrieben steht und verändern sich nicht so stark. Das sind eben die Löwenzahn-Kinder. Die wachsen so, wie sie sich gedacht haben, dass sie wachsen und man kann sie jetzt mit Dünger überschütten und so weiter und Geranienstangen dran machen, aber am Ende hat man trotzdem Löwenzahn. Während bei den Orchideenkindern ist es eben so, dass es einen ****großen Einfluss**** hat, was sie an Erfahrung als Kinder mitmachen. Aber das heißt eben auch eigentlich, dass sie ganz große Chancen haben. Durch ****positive Einflüsse****, durch ****Bindungen****. Das sind immer so die zwei wichtigsten Sachen. ****Stress reduzieren****, ****Bindung verstärken****, das finde ich sowieso das Wichtigste eigentlich in dem, was Kinder formt und was sie prägt, wichtiger als alles, was jetzt gerade in Corona-Zeiten fehlt an vielleicht Hausaufgaben oder so, sondern einfach Bindungen und wenig Stress. Das ist, glaube ich, das, wo wir uns am meisten Sorgen drüber machen müssen, wie wir das weiterhin kriegen. Das sind die zwei frohen Botschaften daran eigentlich. Das eine ist dieses, dass gerade wenn wir sehr gebeutelt sind vom Schicksal, wir eben vielleicht auch viele Chancen mitbringen, uns wieder hochzuziehen oder auch positiven Sachen zu achten, wenn wir unsere Umgebung

ändern. Und der andere Teil, den man dann später besser verstanden hat, sind so diese ****Leistungskurven****, dass wir alle bei manchen Fähigkeiten ein bisschen besser sind, bei manchen Aufgaben ein bisschen besser sind, bei einem anderen ein bisschen schlechter sind und alle ein bisschen unterschiedlich mit Druck umgehen. Und die Frage ist weniger, was ist gut oder was ist schlecht, sondern wir haben alle so unsere U-Kurven, was für uns gut funktioniert. Die Idee ist, die zu finden, dass jemand, der sehr abgehärtet ist gegen Stress, kann sich vielleicht nicht wahnsinnig gut konzentrieren auf eine Excel-Tabelle, wird aber vielleicht der ****beste Chirurg****, weil er der Einzige ist, der mit dem Geschrei in den Saal klarkommt. Oder die Chirurgin.

****Jutta Ribbrock [00:51:57]:**** Okay, auch da achtsame Eltern und im Zweifel lieber einmal mehr ****umarmen**** als einmal weniger, egal ob Löwenzahn oder Orchideenkind, oder? Also das, was du sagst mit der Bindung, die auch immer wieder herstellen und den eigenen Stress vielleicht auch mal vor der Tür lassen und das Kind umarmen und sagen, wir lesen eine Geschichte am Abend, eine gewisse Ruhe reinbringen. Ich weiß, ich bin aber Mutter und ich darf das jetzt sagen. Man versucht es ja doch immer wieder aufs Neue, das hinzukriegen. Und ich habe das auch nicht immer gut hingekriegt. Aber genau das, sich ab und zu daran zu erinnern, hey, jetzt lass vielleicht ein Thema einfach mal links liegen und drück ihn oder sie mal an dich einmal mehr kann nicht schaden.

****Franca Parianen [00:52:44]:**** Weil man als Familie gerade überfordert ist, sowieso von allem und mangelnder Kinderbetreuung und sonst, wir dann lieber einfach mal riskieren, dass irgendwas anderes auf der Strecke bleibt und zu sagen, was können wir jetzt machen, um uns zusammen zu entspannen und eine gute Zeit zu haben. Und auch genau das von den Eltern zu verlangen, anstatt jetzt zu sagen, ja, folgende Prüfungen müssen aber dringend sein, sondern zu sagen, im Moment ist eigentlich das Wichtigste, dass wir hier alle untraumatisiert rauskommen durch diese ganzen Wochen und Monate. Und auch Eltern diese Möglichkeit zu geben, das ist ja was, was gerade noch viel stärker anfängt, dass man auch sagt, in Krankenhäusern und so, wenn ein Kind gerade geboren ist, dass es eben ****Zeit braucht, um auf der Brust der Eltern zu lagern****. Gerade auch auf der Vaterbrust, sind beide durchaus sehr gut dafür geeignet. Und das hat wirklich Effekte, über Jahre hinweg zu sein. Wie viel wir ****kuscheln**** konnten, auch gerade direkt nach der Geburt, und wie viel das einfach erlebt wurde als eine stressige Erfahrung, wo alles nur rummelig war.

****Jutta Ribbrock [00:53:38]:**** Ach, wie wunderbar. Genau. Also ganz viel ****Körperkontakt**** von Anfang an, da können wir einfach mal nichts falsch machen. Genau. Körperkontakt und ****beide Eltern****. Beide Eltern. Auch Daddy. Genau. Weil die sagen ja oft, okay, ich schalte mich mal ein, sobald man mit dem oder mit ihr Fußball spielen kann. Aber dieses am Anfang auch schon ****präsent sein**** hilft ganz viel.

****Franca Parianen [00:54:01]:**** Ja, absolut. Und das ist ja auch was, was in vielen Ländern noch ganz unter den Tisch gekehrt wird. In Holland haben die Männer zum Beispiel nur ganz wenig frei nach der Geburt des Kindes, nur ein ganz paar Tage. Und lange Zeit auch nur einen einzigen Tag. Was besonders überraschend ist, weil man da fünf Tage lang eine Putzfrau gestellt bekommt vom Staat. Aber die Väter waren offensichtlich nicht relevant genug, um da bei der Familie zu sein. Das ist schon was, wo man sich sagen kann. Ich weiß nicht, wo diese Vorstellung herkommt, was die Menschen sich denken, dass das Baby einfach sagt, da sind Haare an der Brust, ich kann so nicht arbeiten.

****Jutta Ribbrock [00:54:35]:**** Nein, es ist warm, ein Herz klopft und man hat eine Umarmung, egal ob es der Papa oder die Mama ist. Ich glaube, das spielt schon eine ziemlich große Rolle. Liebe Franca, ich stelle am Schluss immer eine Frage an meine Gäste. Jetzt versuchen wir das völlig hormonfrei, obwohl du weißt ja, was dahinter passiert. Die Frage ist immer, was ist für dich persönlich ****Glück****? Oh, eine große Frage.

****Franca Parianen [00:55:01]:**** Ich denke, wenn man glücklich im Leben ist, ist das, wenn es ****vielfältig**** ist. Weil man zurückguckt auf eine Woche und man hat auf eine Woche oder ein Jahr, man hat viele schöne Momente, wo man sich denkt, ja, da war es gut. Was dauerhaft ist oder die ganze Zeit ist, aber wo man sich denkt, oh ja, ich bin froh in dieser Situation genau da gewesen.

****Jutta Ribbrock [00:55:20]:**** Zu sein, wo ich war. So ein schöner Satz. Es war genau gut da zu sein. Wunderbar. Ich danke dir sehr. Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Vielen lieben Dank dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf einfach ganz leben.de. Weitere Podcasts gibt es auf podcast.argon-verlag.de. Diesen Podcast könnt ihr überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn ihr wieder Reinhört. Bis bald!