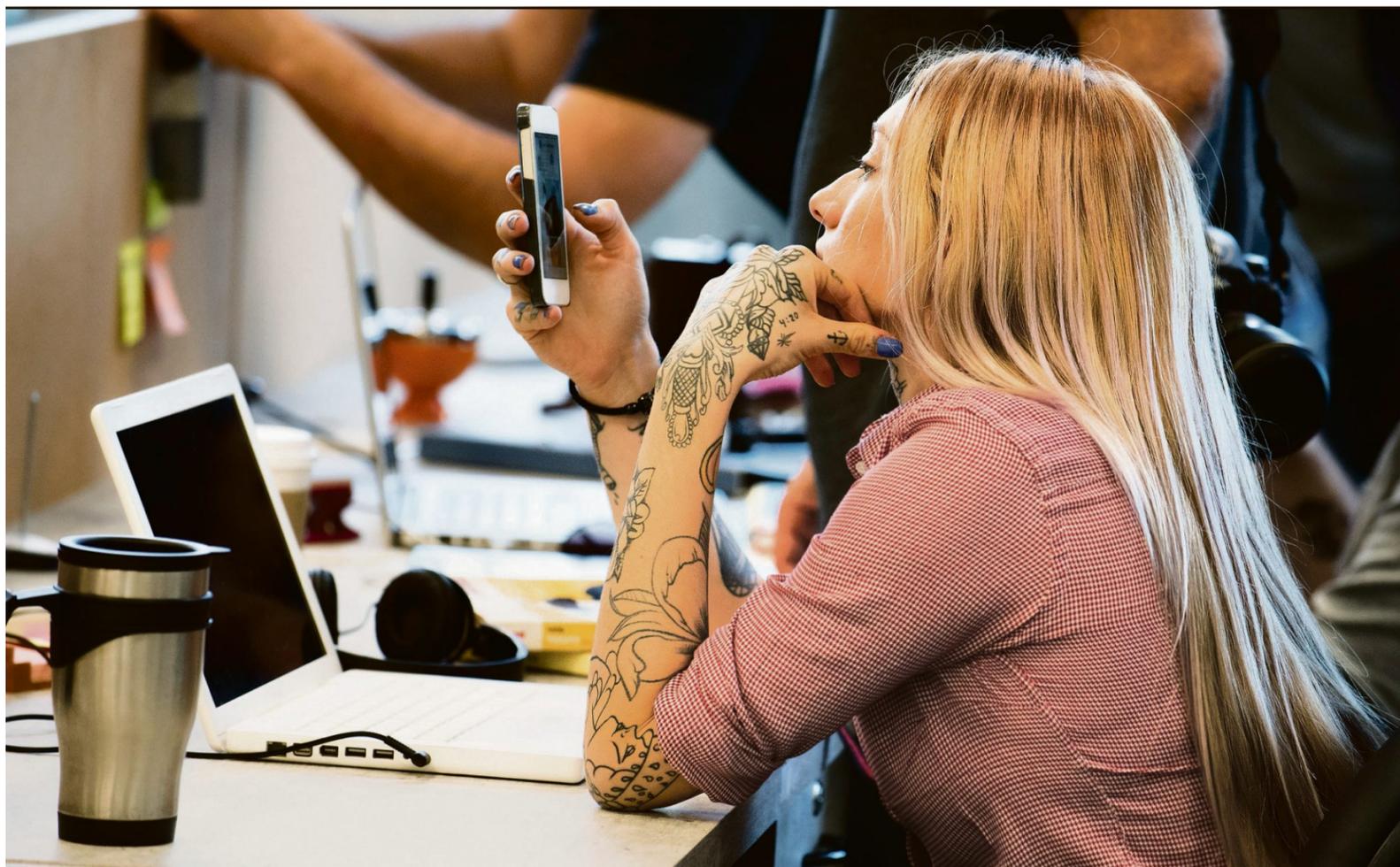


# Gesundheit



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 zwischendurch 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 verfügbar; Push-Nachrichten fordern unsere Aufmerksamkeit, wir antworten auf Whatsapp-Nachrichten und Telefonanrufe.

### Alle Altersgruppen betroffen

Dass Menschen immer mehr Mühe haben, mit Ablenkungen umzugehen, stellt auch Psychologin Barbara Studer fest. Sie ist Leiterin von Synapso – einer Fachstelle für Lernen und Gedächtnis der Universität Bern – und kennt sich damit aus, wie wir unsere Konzentration zurückgewinnen und stärken können. «Viele berichten, dass sie nicht mehr länger an etwas dranbleiben können», sagt Studer.

Dieses Problem ziehe sich durch alle Alters- und Berufsgruppen – 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 Belohnungszentrum im Gehirn zu tun. Gerade soziale Plattformen würden uns darauf konditionieren, beim Konsumieren von angeneh-

### «Disziplin ist wie ein Muskel trainierbar.»

**Barbara Studer**  
Psychologin

men Informationen sowie bei jedem Like, bei jedem Herzchen, einen Dopaminausstoss, also ein Glücksgefühl, zu bekommen.

«Das Gehirn gewöhnt sich mit der Zeit daran, dass es diesen Stoff regelmässig erhält, und verlangt 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 Sache 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

### So bleiben Sie konzentriert

Wer sich leicht ablenken lässt, kann auf verschiedene Techniken und Strategien setzen, um länger konzentriert zu bleiben:

- Berücksichtigen Sie Ihre limitierten 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

Workflow raus; zum anderen fühle man sich danach oft schlecht, weil man etwas aufgeschoben 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 emotionalen Mechanismen erst mal verstanden werden, lassen sie sich einfacher verändern», erklärt die Psychologin. Es gehe darum, zu lernen, auch mal ein negatives Gefühl auszuhalten. «Disziplin ist wie ein Muskel trainierbar, und effektive Strategien kann man sich aneignen.»

So sei zum Beispiel eine hilfreiche 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 wahrgenommen, ihm aber bis zum Erreichen des Ziels nicht nachgegeben werden. Stattdessen sollte man bewusste Ablenkungspausen einplanen. «Indem man sich erlaubt, sich in einem

Stück Musik. Dies vergrössert erwiesenermassen die Aufmerksamkeit.

- **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 Bewegungspause vergrössern Sie Ihre Aufmerksamkeitsspanne.
- Nehmen Sie sich jeden Tag 10 bis 20 Minuten Zeit für **Achtsamkeits- oder Meditationsübungen**, um damit Ihre Konzentration zu steigern. Eine zentrale Rolle kommt dabei der Atmung zu: Atmen Sie tief durch die Nase ein

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

### Medizinische Ursachen

Nicht immer sind Konzentrationsstörungen eine Frage fehlender Disziplin. Manchmal haben sie auch medizinische Ursachen. Damit setzt sich Nicole Schmid, Leiterin Abteilung Neuropsychologie der Neurologischen Klinik am Unispital Zürich, auseinander. «Eine Konzentrationsstörung 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 reinkomme. Und es gebe viele Störfaktoren, die dazu führen können, dass diese Reize nicht richtig ver-

arbeitet werden. Um herauszufinden, was die Ursache dafür ist, wird etwa mithilfe einer Computertomografie das Hirn auf Veränderungen überprüft. «Tumore oder Schlaganfälle können für Aufmerksamkeitsstörungen verantwortlich sein», so Schmid.

Gründe seien zuweilen auch eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse, Stoffwechselprobleme oder eine Depression. «Besonders ältere Leute klagen über Vergesslichkeit und haben Angst, dement zu werden. Tatsächlich sind sie aber depressiv und können behandelt werden, weshalb eine sorgfältige Diagnose wichtig ist», sagt die Neuropsychologin. Wann aber sollte abgeklärt werden, ob man an einer ersten Aufmerksamkeitsstörung leidet oder einfach temporär etwas Mühe hat, sich zu konzentrieren? Keine einfache Frage, gibt Schmid zu: «Manchmal zwingt einen der Leidensdruck zu genaueren Abklärungen. Manchmal weist einen auch das Umfeld darauf hin.»

Mehr Infos: [www.hirncoach.ch](http://www.hirncoach.ch) und [www.ihirn.unibe.ch](http://www.ihirn.unibe.ch)

### 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 Millimeter-Quecksilbersäule (mm Hg) liegt. Das tut zwar nicht weh, ist gerade deswegen aber so gefährlich: Herzinfarkt, Hirnschlag, Herz- und Nierenschäden können 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 natürlichen Mitteln – zum Beispiel Randensaft. In einer englischen Studie haben Probanden vier Wochen lang täglich 250 Milliliter, also ein mittelgrosses Glas, getrunken. Danach war ihr oberer, systolischer Blutdruck im Schnitt um 7,7 mm Hg gesunken; der untere, diastolische, um 2,4.

### Sekundäre Pflanzenstoffe

Der Grund für die positive Wirkung: Randensaft enthält sekundäre Pflanzenstoffe und vor allem Nitrate, die von den Bakterien unseres Speichels zu Nitrit reduziert werden. Diese Substanz wiederum erweitert die Gefässe 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, Beeren und dunkle Schokolade. Hier sind allerdings hauptsächlich die sekundären Pflanzenstoffe, sogenannte Flavonole, verantwortlich für die günstige Wirkung: Sie erhöhen die Elastizität der Blutgefässe und senken den Cholesterinspiegel.



Wirkt gefässerweiternd: Randensaft. Foto: Getty Images

Neben der Ernährung (dazu gehört auch, sparsam mit Salz umzugehen) gibt es noch weitere Möglichkeiten, auf natürliche Weise den Blutdruck zu senken: Bewegung/Sport, Übergewicht abbauen, Nikotin-Stopp, Stressreduktion. Der Berner Sportmediziner Martin Schär geht davon aus, dass sich allein mit Lebensstil-Massnahmen, sofern sie konsequent praktiziert werden, eine Blutdrucksenkung von 10 bis 20 mm Hg erreichen lässt (systolischer Wert).

Trotz dieses respektablen Resultats dürfte das längst nicht bei allen Hochdruckpatienten genügen. Aber auch für sie hat Schär eine gute Nachricht: «Heute gibt es sehr wirksame Medikamente. 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](http://www.swissheart.ch)

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