


ALLTAGSTAUGLICH

Jetzt kalt duschen?



Von Maren Schulze

FOTO: RUDZHAN/ADOBE STOCK

Nicht nur die Wintersaison, auch der Wechsel der Jahreszeiten kann Erkältungswellen mit sich bringen. So ist man auch im Frühjahr nicht vor Schnupfen gefeit. Kalt zu duschen soll abhärten. Doch stimmt das wirklich?

Niederländische Wissenschaftler sind dieser Frage bereits vor einigen Jahren in einer Studie mit rund 3000 Teilnehmenden nachgegangen. Die eine Hälfte brauste sich drei Monate lang mindestens einmal am Tag mit zehn bis zwölf Grad kaltem Wasser ab, während die andere Hälfte warm duschen durfte. Das Ergebnis: In der Gruppe der Personen, die kalt duschten, gab es im Untersuchungszeitraum rund ein Drittel weniger Krankmeldungen bei der Arbeit als bei der Kontrollgruppe.

Ob die Kaltduscher wirklich besser Krankheiten abwehren konnten, ließ sich mit der Studie jedoch nicht eindeutig belegen. Möglicherweise fühlten sie sich auch einfach nur fitter und meldeten sich daher im Vergleich zu den Warmduschern nicht so schnell krank. Allerdings gibt es auch andere Untersuchungen zum Kaltduschen, die darauf hindeuten, dass es der Gesundheit guttut. Eine Doktorandin des Universitätsklinikums Jena untersuchte bereits 2005, inwiefern kneippische Obergüsse, also eine Kaltwasserdusche am Oberkörper, Patienten und Patientinnen mit chronischer Bronchitis abhärten. Nach zehn Wochen zeigte sich: Die Probanden und Probandinnen waren seltener krank – und die Anzahl der weißen Blutkörperchen, die für die Immunabwehr sorgen, stieg um 13 Prozent.

Aus wissenschaftlicher Sicht können Menschen, die häufig unter Infekten leiden, grundsätzlich von Kaltwassergüssen profitieren. Der Effekt zeigt sich allerdings erst bei regelmäßiger Anwendung – und nach einiger Zeit. Wer sich nicht fit fühlt oder Herz-Kreislauf-Probleme hat, verzichtet aus gesundheitlichen Gründen besser auf das eiskalte Wasser. Alle anderen, die noch dazu mutig genug sind, können entspannt dem eisigen Morgenritual unter der Dusche nachgehen – und sich anschließend in der Frühlingssonne aufwärmen.

Hör auf deine Stimme



ILLUSTRATION: GEORGE PETERS/ISTOCKPHOTO

Stimme und Sprechweise verraten Gefühle, Eigenschaften – und manchmal sogar Krankheiten. KI-gestützte Stimmanalysen könnten zur Früherkennung beitragen.

Von Angela Stoll

Die Stimme am Telefon klingt hell und freundlich, doch manchmal etwas gequetscht und piepsig. Wer verbirgt sich wohl dahinter? Unbewusst machen wir uns von der anderen Person sofort eine Bild. Auf jeden Fall handelt es sich um eine Frau, wahrscheinlich um eine eher junge, etwas unsichere. Klein, schlank, schmales Gesicht? Tritt uns dann bei einem Treffen eine große, korpulente Frau mittleren Alters entgegen, sind wir überrascht. Wie konnte es passieren, dass wir die Stimme so fehlgedeutet haben?

Die Tatsache, dass wir erstaunt sind, zeige gerade, dass wir sonst eher verlässliche Schlüsse ziehen, argumentiert der Kommunikationswissenschaftler Walter Sendlmeier. Er hat jahrzehntelang zum Thema Stimme und Wirkung geforscht und ist sich sicher: Menschen sind eigentlich recht gut darin, Informationen aus Stimmklang und Sprechweise abzulesen. „Das Gegenüber möglichst schnell einschätzen zu können ist ein evolutionärer Vorteil“, sagt Sendlmeier, der bis 2020 das Fachgebiet Kommunikationswissenschaft an der Technischen Universität Berlin leitete. Daher nutzen wir intuitiv alle verfügbaren Informationen, um uns einen Eindruck von der Person am Telefon zu verschaffen: Ist sie vertrauenswürdig? Kann man mit ihr kooperieren? Oder geht von ihr Gefahr aus?

Wie stark Menschen sich bei der Einschätzung anderer an der Stimme orientieren, beschreibt Anabell Hacker, Kommunikationswissenschaftlerin an der TU Berlin, in ihrer noch unveröffentlichten Dissertation, die Sendlmeier betreut. Dazu führte sie eine Studie durch, bei der Testpersonen Gesichter und Sprachaufnahmen mehrerer Frauen bewerten mussten. Eines der wichtigsten Ergebnisse lautet: Stimme ist ein wesentlich wichtigerer Parameter als das Gesicht, um die Persönlichkeit

einzuschätzen. Nur für die Attraktivität spielte das Visuelle eine größere Rolle.

Aber wie verlässlich sind solche Urteile wirklich? Zunächst lässt sich, zumindest bei Erwachsenen, das Geschlecht in der Regel zuverlässig bestimmen, auch das Alter wird mit einer Genauigkeit von plus minus fünf Jahren meist richtig angenommen. „Sogar die Körpergröße lässt sich einigermaßen korrekt abschätzen – warum, ist unklar“, sagt Sendlmeier. Abgesehen von solchen Äußerlichkeiten verrät die Stimme die Gefühlslage. Je nachdem, ob sie ängstlich, wütend, fröhlich oder traurig sind, klingen Menschen anders. Darüber hinaus gibt es inzwischen einige Belege dafür, dass sich tatsächlich Persönlichkeitszüge in Stimmklang und Sprechweise widerspiegeln. „Extrovertierte Menschen neigen zum Beispiel dazu, lauter, schneller und mit größerer Dynamik zu sprechen als introvertierte“, sagt Sendlmeier. Auch der Grad der emotionalen Labilität ließe sich anhand bestimmter phonetischer Faktoren erkennen.

In der Wahrnehmung unterscheiden Menschen kaum zwischen Stimme und Sprechweise, da beides gleichzeitig zum Höreindruck beiträgt. Für die Tonhöhe ist die Länge der Stimmklappen und die Kehlkopfmuskulatur verantwortlich. Je schneller die Stimmklappen schwingen, desto höher ist der Ton. Auch hier spielt die emotionale Verfassung eine große Rolle: Bei Angst spannt man die Muskulatur an, sodass der

Ton höher gerät. Daneben kann die Stimme hell oder dunkel, rau oder zitterig klingen. Ältere Menschen haben zum Beispiel einen höheren Zitterfaktor. Davon unabhängig spielen für den Gesamteindruck Faktoren wie Melodie, Geschwindigkeit und Artikulation beim Sprechen eine große Rolle.

In Studien wurden einzelne Faktoren auch getrennt betrachtet. So hat Julia Stern, Psychologin an der Universität Bremen, zusammen mit einem Forschungsteam untersucht, ob die Stimmlage Hinweise auf die Persönlichkeit gibt. Dazu füllten rund 2000 Testpersonen aus vier Ländern Fragebögen zur Einschätzung ihrer Persönlichkeit aus und ließen die Tonhöhe ihrer Sprechstimme am Computer bestimmen. „Menschen mit tiefen Stimmen sind demnach eher dominant und extrovertiert“, sagt Stern. Dazu passt, dass Menschen höher sprechen, wenn sie weniger dominant klingen wollen. „Man hat festgestellt, dass man gegenüber Vorgesetzten tendenziell mit höherer Stimme spricht. Auch hier geht es um die Dominanzwirkung“, sagt Stern. Politikerinnen und Politiker können tendenziell eher überzeugen, wenn sie tief klingen. So habe etwa die ehemalige britische Premierministerin Margaret Thatcher Stimmtraining genommen, um als dominanter und durchsetzungsfähiger wahrgenommen zu werden.

Auch dieser Umstand zeigt, dass die Stimme nicht unabänderlich ist. Zwar wird unter anderem die Stimmlage bis zu einem gewissen Grad von anatomischen Gegebenheiten, etwa der Länge der Stimmklappen, bestimmt. Daher sprechen Männer in der Regel tiefer als Frauen. Doch Sendlmeier ist davon überzeugt, dass die biologischen Voraussetzungen stark überschätzt werden. Unter anderem ist unser soziales Umfeld prägend dafür, wie wir sprechen, was einst eine Studie aus der DDR auf kühne Weise belegte. „Man konnte damals zeigen, dass Kinder, die von einer heiser sprechenden Kinder-

gärtnerin betreut wurden, ebenfalls heiser sprachen“, berichtet der Kommunikationsforscher.

Auch die Tonlage kann man bis zu einem gewissen Grad steuern, was sich daran zeigt, dass sich die durchschnittlichen Sprechstimmlagen von Frauen in den vergangenen Jahrzehnten deutlich abgesenkt haben. Forschende der Universität Leipzig stellten 2016 im Rahmen einer großen Studie fest, dass Frauen deutlich tiefer sprechen als noch vor etwa 20 Jahren. Als Ursache wird ein verändertes Rollenbild vermutet. Daneben gibt es kulturelle Unterschiede: Japanerinnen sprechen traditionell höher als Europäerinnen, aber auch innerhalb Europas ist die Lage uneinheitlich. Vor diesem Hintergrund hält es Sendlmeier für durchaus sinnvoll, an der eigenen Stimme und Sprechweise zu arbeiten. Allerdings rät er zu gesunder Skepsis bei der Wahl entsprechender Kurse: „Bei allzu blumigen Versprechungen sollte man vorsichtig sein. Wichtig ist, dass zuerst der Ist-Zustand festgestellt, das Ziel besprochen und dann individuell vorgegangen wird.“

Auch in der Medizin könnten Stimmanalysen bald eine wichtige Rolle spielen. Die Art und Weise, wie jemand etwas sagt, kann Hinweise auf diverse Krankheiten geben. Menschen mit Depressionen sprechen zum Beispiel eher monoton, langsam und neigen zu längeren Pausen. Auch bei ADHS und neurologischen Erkrankungen wie Demenz finden sich charakteristische Merkmale in Stimmklang und Sprechweise. Mithilfe von Künstlicher Intelligenz lassen sich Sprachaufnahmen analysieren und Informationen sammeln, die zur Diagnose beitragen können. Nützlich könnte das zum Beispiel bei der Früherkennung der Parkinsonkrankheit sein. Dazu werde momentan intensiv geforscht, heißt es bei der Deutschen Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen. Noch wird die Methode in der Praxis nicht angewandt, doch das könnte sich bald ändern.

„Vorgesetzten gegenüber spricht man tendenziell mit höherer Stimme.“

 Julia Stern,
Psychologin

KITCHEN STORIES


Ein Dip von den Azteken

Von Anja Gribhofer

Wer die mexikanische Küche schätzt, der liebt auch Guacamole. Tortilla-Chips oder Tacos etwa genießt man nicht ohne die grüne Avocado-Creme. Kein Wunder also, dass die schmackhafte Guacamole schon seit Jahrtausenden ein Dauerbrenner der süd- und mittelamerikanischen Küche ist. Und das ist vor allem auch für jene ein Segen, denen manches Gericht zu scharf ist: Guacamole dämpft mit ihrer cremigen und milden Frische jeden Chilischotenbrand.

Schon das Volk der Azteken, das vom 14. bis 16. Jahrhundert über ein riesiges Reich im heutigen Mexiko herrschte, soll die Avocado-Creme

zubereitet haben. Darauf deutet die Herkunft des Namens des grünen Dips hin. Demnach soll die Bezeichnung „Guacamole“ vom Nahuatl-Wort (Nahuatl war die Sprache der Azteken) „ahuacamolli“ abgeleitet worden sein, was so viel heißt wie Avocado-Soße.

Der feuchtwarme tropische Regenwald Mexikos und Mittelamerikas ist die Heimat der Avocado. Archäologische Funde deuten darauf hin, dass Menschen in Mexiko schon rund 7000 bis 8000 Jahre vor Christus Avocados angebaut und verzehrt haben. Mit der spanischen Eroberung des Aztekenreiches im 16. Jahrhundert ging das Rezept in die lateinamerikanische Küche über. Das erste Guacamole-Rezept tauchte allerdings erst Ende des


 Nur echt mit Avocado: Guacamole.
FOTO: UUGANBAYAR/ADOBE STOCK

17. Jahrhunderts in einem Reisebericht des britischen Privatiers William Dampier auf – damals noch mit Zucker als Zutat.

Zucker hat heute nichts mehr in der Guacamole zu suchen. Stattdessen sind aber – je nach Rezept und Geschmack – Chili, Tomaten oder Koriander wichtige Bestandteile des Dips. Ein Rezeptvorschlag der „New York Times“ sorgte 2015 allerdings für einen Aufschrei. Auf Twitter, heute X, hatte die Zeitung ein Rezept eines Edelrestaurants geteilt, das frische grüne Erbsen als Geheimzutat enthielt. Dieser Tipp hatte unangenehme Folgen für die „New York Times“: Über die Zeitung brach ein Shitstorm herein, sogar der damalige US-Präsident Barack Obama bekannte sich öffent-

lich zur traditionellen Guacamole. Ohne Erbsen!

Dass es vielen ernst ist mit der Traditionswahrung rund um die Guacamole, zeigt auch die Tatsache, dass es in den USA einen „Tag der Guacamole“ gibt. Dieser fällt – sicherlich nicht ganz zufällig – mit dem mexikanischen Unabhängigkeitstag am 16. September zusammen.

Für vier Portionen Guacamole eine kleine rote Zwiebel sowie zwei bis drei Knoblauchzehen in kleine Stücke schneiden. Wer es scharf mag, kann auch eine Chilischote hacken und dazugeben. Dann zwei sehr reife Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Eine reife Avocado erkennt man, indem

man den Stiel vorsichtig löst. Ist das Fruchtfleisch an der Bruchstelle kräftig grün und lässt sich die Frucht leicht eindrücken, hat die Avocado den richtigen Reifegrad erreicht.

Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung in eine Schüssel geben und rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Danach sofort eine Limette über dem Dip ausdrücken und unterheben. Das verhindert, dass die Guacamole braun wird. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Als Variante können auch gehackter Koriander oder stückige Tomaten zum Dip gegeben werden.

Sollte der Dip zu scharf geworden sein, macht etwas Naturjoghurt die Guacamole wieder milder – ohne dass es gleich einen Shitstorm gibt.