

# Die Welt der Nordlichter

Gegensätze ziehen sich an, heißt es. So auch in **Finnland**, denn hier sind es Mitternachtssonne und Winterdunkelheit, die sich gegenüberstehen. Und noch eine Einzigartigkeit gibt es hier zu sehen: den echten Weihnachtsmann.



© MAKROFOTO / iStock / Thinkstock

**F**innland wird auch das Land der tausend Seen genannt. Doch es gibt nicht nur 188 000 Seen zu begutachten, die übrigens zu den saubersten Gewässern der Welt zählen, sondern auch eine Vielzahl von Wäldern. Genau genommen ist Finnland zu 70 Prozent von

atemberaubenden Wäldern bedeckt. Doch nicht nur die Natur können Touristen bestaunen, sondern auch die Städte haben einiges zu bieten. Die bezaubernde Hauptstadt Helsinki mit ihren etwas mehr als einer halben Millionen Einwohner liegt in der Landschaft Uusimaa im Süden des Landes an der Küste

des Finnischen Meerbusens und hat ihren ganz eigenen Flair. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten, wie die Drei Schmiede, eine Plastik aus dem Jahr 1932, die imposante Innenarchitektur des Helsingin Sanomats Gebäudes oder das Präsidentenpalais beeindrucken nicht nur die Besucher. Und ganz nebenbei ist

Helsinki auch eine der innovativsten Gourmet-Szenen in Europa.

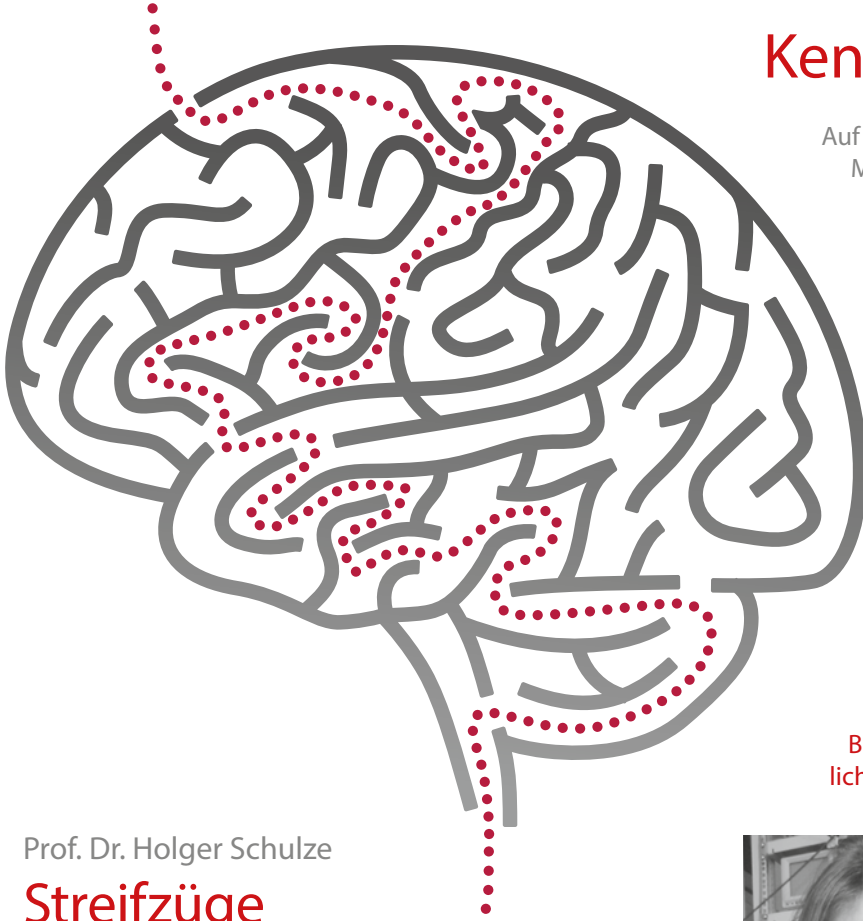
Doch nicht nur der Süden ist interessant. Das nördliche Lappland ist einer der geeignetsten Orte der Welt, um die Nordlichter zu beobachten. Die Aurora Borealis, wie sie auch genannt werden, können an ►

# Kennen Sie das auch?

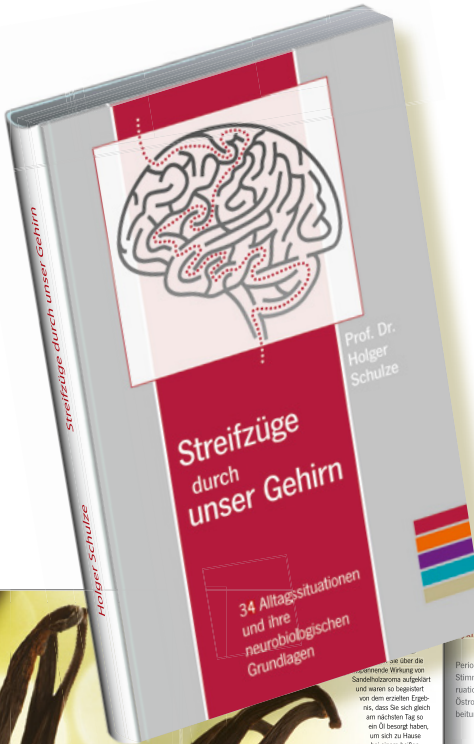
Auf einer Feier stehen Sie mitten unter zahllosen Menschen und hören doch auf einmal, wie jemand am anderen Ende des Raumes Ihren Namen sagt. Oder ein Geruch, den Sie lange nicht mehr wahrgenommen haben, bringt plötzlich uralte Erinnerungen an längst vergangene Kindertage hervor.

Haben Sie sich in solchen Situationen nicht auch schon einmal gefragt, wie unser Gehirn es eigentlich schafft, solche Leistungen zu vollbringen? Genauso ratlos stehen wir oft den Phänomenen gegenüber, die in Folge von Erkrankungen des Gehirns auftreten, etwa bei Demenz oder Parkinson.

Die 34 unterhaltsamen Texte von Prof. Schulze eignen sich als Einstiegsthema für Vorträge und Beratungsgespräche ebenso wie als leicht bekömmliche Freizeitlektüre mit wissenschaftlichem Nährwert.



Prof. Dr. Holger Schulze  
**Streifzüge durch unser Gehirn**  
34 Alltagssituationen und ihre neurobiologischen Grundlagen



Prof. Dr. Holger Schulze ist Leiter des Forschungslabors der HNO-Klinik der Universität Erlangen-Nürnberg sowie auswärtiges wissenschaftliches Mitglied des Leibniz-Instituts für Neurobiologie in Magdeburg. Seine Untersuchungen zielen auf ein Verständnis der Neurobiologie des Lernens und Hörens.

ISBN 978-3-930007-27-1  
UMSCHAU ZEITSCHRIFTENVERLAG  
96 S., Hardcover, durchgängig 4-farbig € 9,90 [D]

Online bestellen und  
Leseproben anschauen: [www.uzvshop.de](http://www.uzvshop.de)

**Im Reich der Düfte**  
Gerüche sind mit Emotionen verbunden  
Assoziationen mit natürlichen (überliefert) Ölen sind „alt“ und versprechen Gesundheit und Wohlbefinden. Was ist dran an diesem heilsamen Duft?

Wie über die ständige Wirkung von Duftstoffen aufgelegt und was so begeistert von dem ersten Ergebnis, dass Sie sich gleich am nächsten Tag so ein Öl besorgt haben, um sich zu Hause bei einem heißen Bad oder mit einer Duftkerze davon etwas zu lassen. Und möglicherweise haben Sie dabei auch die Erfahrung gemacht, dass Einbildung durch Sündenbuhle auch dahin zu führen können scheint.

In der Tat können Gerüche die verschiedensten Auswirkungen haben, von der emotionalen Entspannung über erregende oder aktivierende Zustände bis hin auch zu aversiven Reaktionen wie Übelkeit oder Ekel.

Dass Düfte diese Effekte auf uns haben, beruht dabei allerdings nicht, wie gemeinhin angenommen, auf physiologischen Wirkungen der Duftstoffe selbst, sondern auf einem Assoziationsnetz, das wir mit ihnen verbinden.

**Kennen Sie Ihren Partner?**  
Wann sich veränderte Wahrnehmung

Periodisch wiederkehrende, hormonbedingte Stimmungsschwankungen während des Menstruationszyklus sind uns seit Längerem bekannt. Östrogene beeinflussen aber auch die Reizverarbeitung in sensorischen Zentren.

Kennen Sie das auch? Meinungsverschiedenheiten, bei denen Sie den Eindruck haben, dass man sich gegenseitig einfach nicht versteht? Sicherlich haben viele Frauen in solchen Situationen schon mal den Satz von ihrem Partner gehört: „Du Schatz, kann es vielleicht sein, dass Du Deine Tage bekommst?“ Und oft werden Sie festgestellt haben, dass dies tatsächlich der Fall war.

**Was ist der Mensch?**  
Ein funktionierendes Frontallhirn bestimmt unsere Persönlichkeit

Personlichkeit und Charakter, die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, ihre Reaktionen einzuschätzen, mitzufühlen und vorausschauend zu planen – all das sind Eigenschaften, die den Menschen ausmachen.

Kennen Sie das auch? Ein Ihnen nahestehender Mensch, ein Verwandter oder enger Freund, ist an einem Hinterkopf erkrankt und Sie haben auf einmal das Eindruck, dass sich dadurch am Ihnen verwandert hat? Möglicherweise entwickeln sich neue Charakterzüge, die Sie nie an ihm kannten; aggressive Verhalten treten bei einem vormals lieblichen oder unfeindlichen Menschen. Irgendwann hören Sie sich selbst den Satz sagen: „Ich kenne Dich gar nicht mehr!“ oder „Du bist nicht mehr der, der Du mal warst!“ Wie kann es sein, dass sich jemand damit verändert, dass er sich aber ein ganz anderer Mensch wird? Was ist der Mensch eigentlich? Sind Persönlichkeit und Charakter nicht genetisch festgelegt einer Person, unzerstörbar mit „dem Menschen“, seinem Wesen, seiner „Seele“ verbunden?

Wir nehmen uns selbst, unser bewusster Erleben, die eigenen Pläne, als etwas Unveränderliches. Unser Urinstinkt, unsere Überzeugungen, empfinden wir als konstant und jederzeit der persönlichen Verfügung unterworfen. Aber auch diese Eigenschaften sind das Resultat der Funktion bestimmter, spezialisierter Hirnareale – der Eindruck eines ganzheitlichen, unveränderlichen Bewusstseins ergibt eine Illusion. So wie ein Patient nicht mehr verbal kommunizieren kann, wenn die Sprachzentren zerstört sind oder Lähmungen nach Verletzung motorischer Zentren auftreten, so hängen auch höhere kognitive Leistungen von dafür spezialisierten Hirnregionen ab.

Besonders schmerzhaft wird uns dies in den oben genannten Beispielen bewusst. In denen persönlichkeitsbestimmende Hirnfunktionen durch Schädigungen (für entsprechenden Anzeichen bezeichnend) werden, wie es durch Demenz, Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma. Wir können uns nicht vorstellen, dass ein (Bla-)„amer“ Mensch auf einmal emotional oder ggf. aggressiv wird, nur weil an der Erleuchtung dieser Hirnfunktionen beträchtliche Anteile des limbischen Systems geschädigt werden, ganz so wie beim „Rindern“ (Voll- oder Biergeschloß) einer Person, die man einem Emotionschöpfer erst einbaut, um diese wieder erlernt, weil er mit seinen geistlich erworbenen Gedanken nicht umgehen konnte. Wir sind doch keine Roboter!

Demnach ist es so, Zustände für unsere Persönlichkeit, unseren Charakter, (die Erlebens- soziale und ethische Normen, sind die Frontallappen der Großhirnrinde, Schädigungen der dorsoventralen Bereiche führen dabei zu Antriebslosigkeit oder der Unfähigkeit, Handlungsstrategien an sich verändernde Bedingungen anzupassen. Sind hingegen orbitofrontale Areale betroffen, so führt dies zur „Einfrierung“, die Patienten (besonders ethisch und sozial) führen, werden risikofreudig oder sozial aggressiv, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu werden. Von außen betrachtet gibt es dem gelähmten Menschen damit nicht mehr. Doch verschwindet bei ihm, denn es ist nicht böser Wille, es sind die Hirnfunktionen seines Gehirns, die ihren Dienst versagen und einen Teil der Persönlichkeit stehen lassen, auch wenn der Körper weiterhin. Was also ist der Mensch? Vielleicht stellen Sie sich diese Frage ja auch...!

► mehr als 200 Nächten im Jahr am Himmel zu sehen sein. Kurzum – für den Winter bedeutet das fast jede Nacht. Und wer dem echten Weihnachtsmann bereits vor Weihnachten einen Besuch abstatten möchte, der sollte nach Rovaniemi in Lappland reisen. Der Mann mit dem Rauschebart, der ursprünglich aus Korvatunturi stammt, heißt hier die Besucher das ganze Jahr über willkommen.

Sie auch die Saunaweltmeister? Die Finnen haben ohne Frage diesen Titel inne. Mittlerweile hat Finnland mehr als drei Millionen Saunen. Das entspricht also mehr als eine Sauna für jeden zweiten Bürger. Diese lange Tradition des Saunierens sollte man auf jeden Fall einmal ausprobiert haben, wenn man sich schon mal im Mutterland der Sauna befindet. Wenn man sich die Anzahl der Saunen betrachtet, kann man sich

Finne erwartet bei einer Absage eine plausible Erklärung. Denn eine bloße Ablehnung wird oft als beleidigend empfunden. Wichtig ist es, einen Saunabesuch so zu gestalten, wie es für einen am besten ist. Finnische Spezialgänge, wie es die Männer gelegentlich tun, brauchen Gäste nicht zu beachten. Beispielsweise wollen die Männer ihre Sisu unter Beweis stellen, indem sie es in der kochend heißen Sauna ewig aus-

und trinkt eine Kleinigkeit. Bei dieser Gelegenheit freut sich der Finne immer über eine Frage zum Thema Sauna. Also bloß nicht schüchtern sein.

### Skandinavier sind trinkfest

Finnen feiern gern und trinken gern Alkohol, vor allem Spirituosen. Wird ein Schnaps getrunken, sollte man sich darauf einstellen, dass ein kurzes Lied angestimmt wird. Wird man zu einem Glas Schnaps eingela-

## Das Jedermannsrecht bedeutet, dass sich alle Menschen frei und überall in der Natur bewegen und aufhalten dürfen. Auch das Sammeln von Beeren und Pilzen und das Angeln sind gestattet.

**Ausgeprägtes Nationalgefühl** Die Finnen sind modern, liberal und europäisch. Deutsche und Finnen haben viele Gemeinsamkeiten. Beide Nationen legen beispielsweise sehr viel Wert auf Pünktlichkeit, arbeiten gewissenhaft und sind sehr fleißig. Ihr ausgeprägtes Nationalgefühl ist mit der Geschichte verknüpft. Stolz sind die Finnen auch auf die sportlichen Erfolge, vor allem im Wintersport und auf die für sie als ruhmvoll empfundenen Kriege. Es gibt nicht viele Bereiche, wo man als Gast des Landes ins Fettnäpfchen treten kann. Nur bei einem Thema verstehen die Finnen keinen Spaß: Beim Thema Sauna.

**Saunieren ist Kult** Wenn es bei uns wieder kälter wird, gehen wir Deutschen gerne mal in die Sauna, um uns gegen die Kälte abzuhärten und ordentlich zu schwitzen. Aber kennen

nur schwer vorstellen, dass es Finnen gibt, die noch nicht bei Temperaturen von 80 bis 100 Grad so richtig schön ins Schwitzen gekommen sind. Bereits die Kinder werden von den Eltern mit in die Sauna genommen, um sie so möglichst frühzeitig an die lange Tradition heranzuführen. Obwohl die Finnen recht locker sind, sollte man sich beim Besuch der Sauna am besten immer an einen Einheimischen halten. Dann kann auf keinen Fall etwas schief gehen und man kann das gemeinsame Schwitzen richtig genießen.

Im Gegensatz zu Deutschland gehen Männer und Frauen in Finnland in der Regel getrennt in die Sauna. Gemischte Saunen gibt es nur wenige, und wenn, dann meistens im Familienkreis. Wenn man zu einem Saunabesuch eingeladen wird, sollte man einen solchen nicht einfach so ablehnen. Der

halten. Nach dem einen oder anderen Saunagang darf natürlich auch das Gesellige nicht zu kurz kommen. Hier sitzt man im Anschluss zusammen, isst

### SISU – EIN FINNISCHER MYTHOS

Der Begriff wird gern im Zusammenhang mit einem spektakulären Saunagang verwendet. Gemeint ist eine besondere Eigenschaft, die den Finnen zugeschrieben wird, die sie enorm stark und erfolgreich werden lässt. Eine scheinbar unlösbare Aufgabe oder Situation wird in letzter Sekunde doch noch durch einen außerordentlichen Kraftakt gelöst. Dann hat der Sisu seine Hände im Spiel gehabt.

den, ist es auch kein Problem, nur das Glas zu erheben und leicht zu nippen. Bei den Feiertagen gibt es keine großen Unterschiede zu anderen europäischen Nationen. Lediglich am 6. Dezember, wenn wir Nikolaus feiern, zelebrieren die Finnen ihre 1917 erlangte Unabhängigkeit.

Wer sich in Sachen Impfschutz vor einer Reise bei seinem Hausarzt oder aber auch über den Impfkalender des Robert-Koch-Instituts informiert, wird schnell feststellen, dass keine besonderen Impfungen vorgeschrieben sind und die Standardimpfungen des Impfkalenders des RKI ausreichen. So steht einem Trip in die weite Welt Skandinaviens nichts mehr im Wege. ■

Nadine Hofmann,  
Redaktion

# Ihr Winterumsatz-Kick: Langzeit-C im Depot-Stick!

HOCH DOSIERT

Zum Patent angemeldet  
**Innovative  
Depot-  
Technologie**

**LANGE AKTIV**



**Jetzt wärmstens zu empfehlen:  
Vitamin-C-Pellets mit Depot-  
Funktion – von Doppelherz system**

- **750 mg Vitamin C + 5 mg Zink**
- Gleichmäßige Abgabe **über viele Stunden**
- Frischer **Orangengeschmack**
- Praktisch für **unterwegs**

**Zu jedem 8er Display:  
50 Proben kostenlos!**

 **NUR IN DER  
APOTHEKE**

30 Beutel: PZN 11157124

  
**Doppel  
herz**

**system**