

Je heller, desto wacher die Jungen

Berlin – Je heller es nachts in Wohngebieten ist, desto später gehen Jugendliche ins Bett: Das haben Forscher der Pädagogischen Hochschule Heidelberg nach einer Schülerumfrage sowie dem Vergleich von Satellitenbildern festgestellt. Die Verschiebung der inneren Uhr – die speziell in der Pubertät Thema ist – wird aber nicht nur durch Licht beeinflusst: Die Wissenschaftler raten Jugendlichen zudem, nachts in ihren Zimmern keine elektronischen Bildschirmmedien zu nutzen, da das Bildschirmlicht zusätzlich wach hält. (dapd)



Jugendliche, die in nachts hell beleuchteten Wohnvierteln schlafen, haben einen späteren Tagesrhythmus als Jugendliche in dunkleren, ländlichen Gebieten.

Foto: Shutterstock

Gefangen im eigenen Chaos

Sie horten ihre „Schätze“ und ersticken dabei im eigenen Besitz. Im Leben eines Messies ist vieles nicht in Ordnung. Eine Betroffene erzählt, wie zwanghaftes Sammeln Leiden schafft.

Von Nicole Unger

Innsbruck – Zappt man derzeit durch die Fernsehprogramme, möchte man meinen, Menschen mit Messie-Syndrom hätten bald keine Probleme mehr. Auf dem einen Kanal verspricht ein Aufräumteam den Start in ein neues Leben und auf dem anderen wird ein komplettes Chaos-Haus entrümpelt.

„Die Hilfe, die Messies in diversen Doku-Soaps angeboten wird, ist allerdings oft nur von kurzer Dauer“, weiß Christine Pechtl vom Verband der Tiroler Psychotherapeuten. Denn nimmt man Betrof-

„Der Übergang von der Sammelleidenschaft zum Messie-Syndrom verläuft fließend.“

Christine Pechtl (Psychotherapeutin)

fenen die Sachen weg, könne dies oft kontraproduktiv sein. Die Trennung von ihrem gesammelten Hab und Gut sei für Messies sehr emotional und beinahe unerträglich. Ein Verlust könne Panik auslösen. „Es ist wie eine Amputation“, bringt es Anna Huber (Name geändert) auf den Punkt.

Die Pensionistin weiß, wovon sie spricht, denn sie ist selbst ein Messie. „Die TV-Sendungen sind oft schlimm. Häufig geht es nicht darum, das Dilemma aufzuzeigen, sondern darum, Quote zu machen und Menschen vorzuführen“, sagt die Tirolerin. Dabei werde oft ein falsches Bild erzeugt. „Messies werden mit Schmutz und Unhygiene in Verbindung gebracht. Das stimmt aber nicht immer. Eher ist es ein Ersticken im eigenen Zeug“, erklärt die Pensionistin, in deren Wohnung sich Kleidung, Zeitungen und Bücher stapeln.

„Messies sammeln in der Regel unbrauchbare Dinge, können diese nicht wegwerfen und verlieren schließlich den Überblick darüber“, berichtete der Psychoanalytiker Alfred Pritz von der Sigmund-Freud-Universität in Wien vor Kurzem in einem APA-Artikel. Nur eine Minderheit der Betroffenen werde zu schlimmen Vermüllungsfällen, die

das Endstadium des Syndroms bilden.

„Es ist keine Faulheit, die hinter dem Chaos steckt. Betroffene beschäftigen sich zum Teil irrsinnig viel in ihrer Wohnung. Sie ordnen zum Beispiel Akten zwanghaft nach dem Alphabet, verzetteln sich in kleinen Details und werden im Grunde nie mit dem Großen fertig“, weiß auch Psychotherapeutin und

Sozialarbeiterin Pechtl.

Es gibt Messies, die heben jeden Zeitungsartikel auf, andere sammeln Milchpakete, wieder andere horten Kleidung. Der Übergang von der Sammelleidenschaft zum Messie-Syndrom verlaufe oft fließend. Am Anfang sagen viele Außenstehende vielleicht noch „wie originell“. Leiden Betroffene oder das Umfeld aber unter der Sammel-

sucht, ist es Zeit, Hilfe zu suchen. Entrümpelungstrupps – wie im TV oft zu sehen – reichen hier aber nicht aus.

In vielen Fällen ist eine Kombination aus Verhaltens- und Psychotherapie unumgänglich. Vor allem dann, wenn andere Erkrankungen wie Süchte oder Zwänge hinzukommen. Die Chancen, das Problem zu bekämpfen stehen laut Pechtl recht gut. „Messies

leiden oft an ihrer sozialen Isolation. Aus Scham werden keine Leute eingeladen“, weiß die Sozialarbeiterin. Und meldet sich doch Besuch an, wird alles schnell in Schachteln verpackt. Nach außen hin merkt man oft wenig. Nicht alle, aber viele Messies seien gut gekleidet, kreativ und stecken im Berufsleben. Eine solche Fassade aufrechtzuerhalten, sei laut Experten eine zusätzliche Belastung.

„Der Schritt, Hilfe anzunehmen, ist der schwierigste“, bestätigt Anna Huber. Auch bei der Tirolerin fing alles schleichend an. „Ich bin in der Kriegszeit groß geworden, die Wohnverhältnisse waren schlecht und ich hatte keinen Kasten, nicht einmal ein Fach für meine Sachen. Ich habe nie gelernt, wie man etwas verwahrt. Später kam der Wohlstand. Ich besuchte die Handelsakademie und hatte immer einen guten Job als Buchhalterin“, erzählt Huber. Nach dem Tod ihrer Mutter und einem traumatischen Erlebnis bei der Geburt ihres Sohnes habe die Sammel-sucht begonnen. Am Anfang sei Huber selbst erstaunt gewesen, wie schwer es ihr fällt, alte Dinge wegzuschmeißen.

„Vor allem mit Gewand bin ich nie zurechtgekommen. Viele der Kleidungsstücke, die ich besitze, passen heute gar nicht mehr“, so Huber. Auch von Büchern und Zeitschrif-

„Aus Scham werden oft keine Leute eingeladen, Messies leiden unter der Isolation.“

Christine Pechtl (Psychotherapeutin)

ten kann sie sich kaum trennen. „Man hat das Gefühl, es steht noch etwas Wichtiges drinnen.“ Zu unterscheiden, was wichtig ist und was nicht, fällt schwer. Hilfe hat Huber in der Innsbrucker Selbsthilfegruppe gefunden, die es seit September 2007 gibt. Als geheilt würde sie sich nicht bezeichnen. Es gebe aber durchaus sehr gute Phasen. Wichtig sei ihr vor allem der Austausch mit Menschen, die einander verstehen. Zu wissen, man ist nicht allein, macht das Problem viel erträglicher.

Messie-Syndrom

Der Begriff Messie-Syndrom (von Englisch mess, Unordnung) bezeichnet schwerwiegende Defizite in der Fähigkeit, die eigene Wohnung ordentlich zu halten und die Alltagsaufgaben zu organisieren. Es können ernsthafte seelische Stör-

gen vorliegen. (Quelle: Wikipedia)

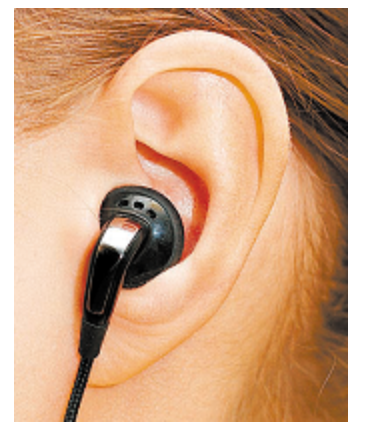
Die Ursachen sind noch nicht wissenschaftlich geklärt. Häufig wird das Messie-Syndrom mit Bindungsstörungen erklärt. Ihre Verlustängste versuchen Messies damit zu

kompensieren, dass sie emotionale Beziehungen zu ihren angesammelten Gegenständen aufbauen.

Hilfe für Betroffene: Selbsthilfe Tirol, Tel. 0512/577198 oder unter www.psychotherapie-tirol.at



Im Extremstadium des Messie-Syndroms kann es zur Vermüllung der eigenen Wohnung kommen. Foto: www.bilderbox.com



Häufiges Ohrstöpsel-Tragen kann zu Problemen führen. Foto: Shutterstock

Ohrstöpsel und Ohrenschmalz

Berlin – Bei Menschen, die häufig Ohrstöpsel oder In-Ear-Kopfhörer (Im-Ohr-Kopfhörer) tragen, kann sich leicht Ohrenschmalz im Ohr ansammeln. „Dieses kann zu einem störenden Propfen zusammenkleben und das Hörvermögen beeinträchtigen“, sagt Ellen Lundershausen, Vizepräsidentin des Deutschen Berufsverbandes der Hals-Nasen-Ohrenärzte. Regelmäßige Reinigung – am besten durch einen HNO-Arzt – sei daher notwendig. (dapd)



Getönte Tagescremen wurden unter die Lupe genommen. Foto: Shutterstock

Auch billige Cremes gut

Wien – Das Magazin *Konsument* und Stiftung Warentest haben zehn in Österreich erhältliche getönte Tagescremen untersucht. Das für den Endverbraucher erfreuliche Ergebnis: Sechs Produkte wurden mit „gut“ beurteilt. Und wie schon bei vielen Kosmetik-Tests zeigte sich auch diesmal: „Ein hoher Preis ist kein Garant für Top-Qualität“, berichten die Konsumentenschützer. So war das teuerste Produkt (73 Euro pro 100 ml Creme) „durchschnittlich“. Die „gut“ beurteilte dm/Balea Getönte Feuchtigkeitscreme kostete 5,90 Euro. (APA)