



Wissen – leicht gemacht

IM
PORTRAIT



(1ra) Er ist der "Vordenker" des deutschen Fernsehens – ob es um Klimawandel, Ernährung oder wissenschaftliche Experimente geht – Ranga Yogeshwar (51) weiß Bescheid und klärt die Nation via ARD oder WDR nachhaltig auf. Nun ist sein zweites Buch "Ach so!" mit verblüffenden Antworten auf Fragen wie "Wie reagiert der Körper auf Schlafentzug?" und "Was passiert beim Tieferausch?" erschienen. Er sprach exklusiv mit der "informiert!"-Redaktion.

Sein neues Buch beginnt mit den Worten: »Es gibt diese besonderen Momente, in denen uns etwas klar wird, in denen wir einen Zusammenhang erkennen oder ein Rätsel lösen. In diesen Augenblicken taucht es auf: das Lachen der Erkenntnis.« So paart Ranga Yogeshwar auch in seinem zweiten Buch »Ach so!« persönliche Erfahrungen mit humorvollen Anekdoten und wissenschaftlichen Fakten. Die Wurzeln des Physikers liegen natürlich in den Naturwissenschaften, aber er geht auch Phänomenen der Politik und Soziologie auf den Grund. »Mit jeder Recherche lerne

ich etwas dazu«, erzählt Ranga Yogeshwar, »das begeistert mich wirklich an meinem Beruf.« Sein Ziel ist es, sowohl mit den Büchern als auch mit seinen TV-Sendungen Wissen zu vermitteln, jenseits des oberflächlichen Allerleis vieler Sender, und doch für alle verständlich. »Es wird ja viel rumgezappt heutzutage«, sagt der Moderator. »Keiner kann sich mehr lange konzentrieren, deshalb versuche ich auch in den zweieinviertel Minuten meiner werktäglichen Sendung »Wissen vor 8« komprimiert Interessantes zu vermitteln.«

Dass ihm dies hervorragend gelingt, beweisen nicht nur die hohen Einschaltquoten seiner Sendungen, sondern auch zahlreiche Auszeichnungen wie der Grimme-Preis und die Ernennung zum Ehrendoktor der Universität Wuppertal. Der ARD-Themenwoche »Essen ist Leben« stand er neben Caren Miosga und Tim Mälzer als einer von drei Experten vor und moderierte die Abend-Show »Wie ernährt sich Deutschland«. Er fordert »alltagstaugliche Aufklärung mit einem Schuss Gelassenheit«, auch in seinen Büchern. Da nimmt er sich in der Rubrik »Naturgeheimnisse« eines aktuellen Themas an: Warum sind Krankenhauskeime so gefährlich? Dabei erklärt er, warum immer mehr Bakterien Resistenzen entwickelt haben gegen Antibiotika, dass diese »Wunderwaffe der Medizin« allmählich stumpf wird und warum viel Desinfizieren wenig hilft.

Aber auch die kleinen Dinge des Lebens kommen zur Sprache. So lautet die einfache Antwort auf die Frage »Sollte man bei kleinen Wunden ein Pflaster benutzen?« »Ja, aber bitte nur solche, die die Wunde länger feucht halten, und somit helfen, dass sich schneller eine neue Haut bilden kann. Auch auf die Frage »Schläft man bei Vollmond schlechter?« hat Ranga Yogeshwar eine einfache Antwort: »Nein, Schlafstörungen können viele Ursachen haben, aber am Vollmond liegt's – laut empirischen Untersuchungen – definitiv nicht. Auch wenn rund 40 Prozent der Deutschen glauben, dass sie in solchen Nächten schlechter schlafen.« Und auch das Geheimnis grauer Haare wird gelüftet: Es liegt an den Pigmenten. Wann aber genau ein Mensch ergraut, hat meist genetische Ursachen, und im Durchschnitt fängt es bei Europäern schon mit 35 Jahren an, bei Asiaten mit 40 und bei Afrikanern erst mit 45 Jahren.

Der Inhalt seines ersten Buches »Sonst noch Fragen?« bringt ebenfalls viel Erhellendes. So erläutert Ranga Yogeshwar etwa, warum Frauen im Durchschnitt tatsächlich kältere Füße haben als die meisten Männer. Ebenso interessant ist auch die Erklärung von »gefühlter Temperatur«, bei der Wind und Luftfeuchtigkeit eine wichtige Rolle spielen.

Über die vielen Erklärungen und Informationen der beiden Bücher hinaus möchten wir von dem bekannten Luxemburger wissen, wie man sich aus seiner Sicht am besten gegen Erkältung schützt, was hilft, wenn man sich erst einmal eine eingefangen hat, und wie man seiner Meinung nach mit Stress umgehen sollte.

»Zunächst einmal muss man sich deutlich machen, dass die meisten Ansteckungen über die Hände erfolgen. Deshalb: Hygiene ist oberstes Gebot, also regelmäßiges Händewaschen. Und: Wir müssen lernen, eine Erkältung einfach zu akzeptieren als das, was sie ist: eine Krankheit, die

keinen umhaut, aber doch ein Signal ist. Einen Gang runterschalten, Termine verschieben und dem Körper eine Auszeit gönnen – so wird man innerhalb einer Woche wieder gesund – am besten mit viel Tee mit Honig! Auch positives Denken hilft mehr als man schlechthin glaubt. Menschen mit einer positiven Grundeinstellung haben ein robusteres Immunsystem, das Krankheitserreger besser bekämpfen kann. Die beste Medizin ist es, sich zu verlieben...! Frisch Verliebte werde ganz selten krank, sagt die Statistik. Ebenso Menschen, die Stress entkommen, indem sie das, was sie tun, mit Leidenschaft tun. Dann stresst es sie nicht, auch wenn dahinter Termin- oder Erfolgsdruck stehen. Sie sehen es als Herausforderung, der sie sich stellen. Allerdings gibt es auch Stress, der uns belastet – die Trennung von einem Partner, der Tod der Eltern, Schulden. In einer solchen Situation sollten wir ehrlich zu uns sein und die Traurigkeit zulassen. Erst eine solche Trauerarbeit lässt dann wieder Raum für Neues, auch für positives Denken.«



Ranga Yogeshwar

Geboren 1959 in Luxemburg, studierte er Physik, leitete bis 2008 die Programmgruppe Wissenschaft beim WDR und ist nun als freier Journalist und Autor tätig. Er entwickelt und moderiert Sendungen, in denen Wissenschaft populär vermittelt wird, unter anderem "Quarks & Co", "Die große Show der Naturwunder" und "Wissen vor 8". Er erhielt zahlreiche Auszeichnungen, etwa das Bundesverdienstkreuz. Auf sein erstes Buch "Sonst noch Fragen?" folgte nun "Ach so!". Ranga Yogeshwar lebt mit seiner Frau sowie vier Kindern in Hennef und hat im Garten eine eigene Sternwarte.