



Gernot
Schweizer

Bewe- gung!

Plädoyer für eine
gesunde Gesellschaft

ecowin

richtig viele Telefonnummern im Kopf, heute weiß ich nicht einmal die meiner allerengsten Familienmitglieder auswendig. Das Navigationssystem (stellvertretend für viele technologische Novitäten) ist bequem, und es ist praktisch, aber das beschriebene Ergebnis meiner Selbstbeobachtung ist mit Sicherheit ein kleines, aber deutliches Indiz dafür, dass uns die Digitalisierung vieles erleichtert, gleichzeitig aber Eigenentwicklung verhindert, reduziert und uns täglich ein Stück weit mehr entmündigt. Da stellt sich mir die Frage: Entwickelt sich der Mensch wirklich weiter? All das fördert auch die Bequemlichkeit – ist die immer gut für uns Menschen? Sehr gern hätte ich in den ersten Wochen der Buchtextentstehungsphase einen Schotterroboter gehabt, der für mich den Graben um den neuen Pool herum auffüllt. Ich hatte keinen. Ich habe es selbst gemacht, und wissen Sie was? Ich hatte Zeit zum Nachdenken, und während der Arbeit beinahe ins Meditieren zu geraten – und das Gefühl, es selbst gemacht zu haben, ist einfach unschlagbar!

Gesunde Ernährung, richtige Ernährung, ethisch einwandfreie Ernährung – was wissen wir nicht alles über Ernährung. Solange Schokolade für die Kleinen noch als gesundes Milchprodukt verkauft werden darf, brauchen wir eigentlich überhaupt nicht über gesunde Ernährung zu sprechen. Mir wäre lieber, wir wüssten ebenso viel über den Wert gesunder Bewegung. So einfach ist das.

Wenn Eltern nicht aufpassen, zu welchen Produkten sie greifen, werden schon Säuglinge mit Aromastoffen, Geschmacksstoffen, Zucker, Designs und Farben – entwickelt von modernen Wissenschaftlern, Verhaltenswissenschaftlern, Ernährungswissenschaftlern, die in der Wirtschaft und Industrie damit ihr Geld verdienen – beeinflusst, mit dem Ergebnis, dass viele Kleinstkinder bereits markenbezogene Babynahrungspräferenzen entwickeln und so bereits auf die nächsten Schritte der ungesunden Ernährung vorbereitet werden.

Warum sollen wir uns bewegen, wenn der Schönheitschirurg die entstehenden körperlichen Unansehnlichkeiten für ein paar Tausend Euro ausgleicht? Warum sollen wir uns vorsorglich über unsere Gesundheit Gedanken machen, wenn Ärzte, Krankenkassen und Systeme ohnehin dafür zuständig sind, uns im Krankheitsfall zu helfen? Warum sollten wir über unseren Charakter nachdenken, über unsere Haltung, wo wir doch jeden wegstreichen und blockieren können, der uns nicht gut findet? Warum sollten wir uns etwas Gutes tun und uns bewegen, wenn über sämtliche Kanäle Botschaften zu Nichtbewegung, Statik, ungesunder Ernährung und Bequemlichkeit in unsere Gehirne gespielt werden, während sich Vitalität und Gesundheitsprävention in keiner Werbung finden – und wenn, dann mit bildhaften Vorgaben, die für den Normalverbraucher schon wieder zu große Hürden sind?

Arbeitsfähig, aber chronisch krank. Das ist es, was das System derzeit aus uns macht. Ich frage mich, was das System macht, wenn »arbeitsfähig« bei immer mehr Menschen

wegfällt.

Von Ihrer Gesundheit, liebe Leser, profitieren nur wenige, insbesondere Sie selbst und Ihre Lieben. Aus diesem Grund sind Werbeblöcke so rar, die sich mit der Prävention von Krankheiten und einer wirklich gesunden Lebensweise beschäftigen. Bemühen Sie sich aus eigener Kraft um Aufklärung und lassen Sie Bewegung in jeder erdenklichen Hinsicht in Ihr Leben!

DENK-ZETTEL
FÜR DIE POLITIK:

Arbeitsfähig, aber
chronisch krank.

Das ist es, was
das System derzeit
aus uns macht.

Was passiert, wenn
„arbeitsfähig“ bei immer
mehr Menschen wegfällt?

WORUM ES MIR GEHT

Was auf den ersten Seiten hoffentlich wie ein leidenschaftliches Plädoyer klang und nicht wie ein Einmalrundschnal eines grätigen Physiotherapeuten, ist eine Symbiose meiner eigenen Geschichte, meiner beruflichen Erfahrung und meiner tiefen Auseinandersetzung mit den Ursachen für die Krankheitsbilder und Symptome, denen ich Tag für Tag in meiner Praxis begegne. Ich sehe Symptome, die erblich bedingt und/oder ohne Eigenverschulden entstanden sind. Ich sehe ineinander verkeilte und auf Spezialistentum ausgerichtete Systeme, die eine ganzheitliche Diagnostik verhindern und erschweren. Ich sehe eine Gesellschaft, die nicht mehr Herr ihrer eigenen erschaffenen Technik ist und sich in einer körperlichen Rückentwicklung befindet. Ich sehe das Entstehen von Krankheitsbildern und Symptomen aufgrund von Bewegungsmangel und Haltungsfehlern, die eng mit vielen dieser Technologien zusammenhängen, und ich sehe die Vorlebensfehler, die dazu führen.

Wenn ich von Vorleben spreche, meine ich nicht etwa ein früheres Leben, sondern das Wirken unserer Vorbilder auf unser eigenes Verhalten. So funktioniert der Mensch: Wir kopieren, was uns gefällt, wir ahmen nach, weil wir noch keine Alternativen kennen, und wir grenzen uns ab – allerdings erst sehr viel später – von dem, was wir nicht übernehmen möchten, seien es Handlungsweisen oder Charakterzüge.

Wer von seinen Eltern, Obhutspersonen und Vorbildern nicht gelernt hat, Freude an Sport und Bewegung zu haben, wird vielleicht erst sehr viel später seine Freude daran finden – oder aber auch überhaupt nicht mehr.

Fest steht, dass entwicklungsaufhaltende Fehler, Bewegungsmangel und Haltungsfehler Spätfolgen in unserem Körper und Organismus heranzüchten, mit denen wir irgendwann im Laufe unseres Lebens konfrontiert werden. Ich sehe mehr Vermeidbares in meiner Praxis als Unausweichliches, und die Frage, weshalb wir gegen dieses Vermeidbare nicht so viel mehr tun, beschäftigt mich seit Jahrzehnten. Was ist es nur, das uns in jeder Hinsicht so bewegungslos werden ließ, und wie können wir dagegen ankämpfen? Nicht alle, aber ein paar Antworten habe ich gefunden.

Was mich antreibt, ist die Vision einer umfassenden Aufklärung, was Bewegungsmangel und Unsportlichkeit über ein ganzes Leben hinweg mit unserer Gesundheit und unserer Psyche anstellen.

Die Motivation für mein Buch ist neben Aufklärung auch die Idee, dass ein umfassenderes Verständnis etwas in Bewegung setzen kann: Ein neuer Blick auf eine Sache, ein Mehr an Verständnis setzen vielleicht Aktion in Gang, sei es in der Vorbildwirkung oder in Gestalt eines neuen Verantwortungsbewusstseins dem eigenen

Körper, der eigenen Gesundheit gegenüber. Ich möchte gern, dass Sie nach dem Lesen meines Buches einen klaren Blick auf Vermeidbares und Unausweichliches haben. Ich möchte, dass Sie den Unterschied erkennen. Ich möchte, dass Sie klar erkennen, welchen Beitrag Sie selbst zu Ihrer Gesundheit oder Krankheit leisten oder leisten können. Und ich möchte, dass Sie darauf reagieren und die Selbstverantwortung wiederentdecken. Irgendwann haben wir Menschen in Gesundheitsdingen umgeschaltet – von Bringschuld auf ein Holverständnis. Stellen Sie sich vor, die Verkehrsampeln würden abgeschafft. Wie wach und aufmerksam würden Sie fortan durch das Leben laufen! Sie würden sich in alle Richtungen umblicken und auf sich und andere achtgeben. Sie würden nicht riskieren, dass Sie mit jemandem zusammenstoßen. Sie würden sich und Ihre Umwelt viel mehr wahrnehmen, wenn Sie sich nicht auf Ampelfarben verließen, sondern auf Ihren Instinkt, und Sie würden sich an irgendwann einmal erlernte Verkehrsregeln sowie Regeln eines umsichtigen Miteinanders erinnern.

Carla und Conrad sind zwei Menschen, die uns ab diesem Teil des Buches begleiten werden. Die beiden habe ich mir ausgedacht, um etwas anschaulicher darstellen zu können, wie sich entwicklungsaufhaltende Fehler, Unwissenheit, mangelnde Aufklärung, Haltungsverfehlungen und Bewegungsmangel im Laufe eines Menschenlebens auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität auswirken können.

»Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.«

(Oscar Wilde, 1854 – 1900)