

Johano Strasser

Gesundheit in Gefahr!

Kein Säbelzahniger wie seinerzeit im ostafrikanischen Grabenbruch, kein gefährlicher Drache wie in mittelalterlichen Legenden und Märchen, nicht einmal Löwen, Bären und Wölfe bedrohen uns heute mehr. Wir haben die großen Fressfeinde des Menschen ausgerottet oder in Reservate gesteckt. Dafür fürchten wir uns jetzt vor besonders kleinen und böartigen Feinden: Mikroben, Bazillen, Viren! Und vor dem Alkohol im Weinglas und dem Zigarettenrauch unseres Nebenmanns, dem Fettgehalt in der Wurst, dem Zucker im Kaffee oder im Kuchen und überhaupt: den Kalorien. Gerade in den Ländern, in denen niemand mehr hungert und die Lebenserwartung so hoch ist wie nie zuvor, sind die Menschen bezüglich ihrer Gesundheit besonders alarmiert. Bei nicht wenigen hat die Sorge um die eigene Gesundheit geradezu wahnhafte Züge angenommen. Wer sich nicht verrückt machen lässt, wer trinkt und isst, was ihm schmeckt, wer vielleicht sogar gelegentlich in fröhlicher Runde zu viel trinkt und zu viel isst und den fälligen Brummschädel bzw. das Völlegefühl als zwar lästige, aber im Ganzen normale Begleitscheinung hinnimmt, wer sich damit abfindet, dass man nicht ewig jung und schlank sein kann, und sich auch durch den Body-Mass-Index nicht terrorisieren lässt, der gilt schon fast als ein Asozialer.

Ein Glas Wein am Abend, ein heiter-nachdenkliches Gespräch, ein Essen mit Freunden, tanzen, singen, lieben, lachen – das sind Freuden, die das Leben, zumindest in unseren Breiten, für jeden bereithält, der sie sich ohne Angst gestattet. Epikur in seinem Garten lehrte diese schlichte menschenfreundliche Lebenskunst und wurde eben deswegen jahrhundertlang von misanthropischen Christen als hedonistisches Ungeheuer verleumdet. Auch heute stehen die harmlosen epikuräischen Genüsse wieder unter Generalverdacht. Ein neuer Puritanismus, der sich wie die meisten modischen Trends von den USA her über die westliche Welt ausgebreitet hat, vergällt uns allzu oft die kleinen Alltagsfreuden. Statt beim Essen und Trinken fröhlich zuzugreifen, zählen wir Kalorien, statt

uns im Angesicht eines weißbewölkten Sommerhimmels ins Gras zu strecken, walken wir, Stöcke schwingend und schwitzend, auf staubigen Wegen durch Feld und Flur. Weil wir auch in fortgeschrittenem Alter immer noch meinen, kalifornischen Fitnessidealen genügen zu müssen, joggen wir morgens vor dem Frühstück zehn oder fünfzehn Kilometer und quälen uns nach Feierabend anderthalb Stunden lang an den Apparaten im Fitness-Studio. Wir essen fettarm oder, wenn schon Fett, dann nur ungesättigte Fettsäuren (wegen des Cholesterinspiegels), verzichten auf Salz (wegen der Gefahr des Bluthochdrucks), nehmen täglich sechs verschiedene Vitaminpräparate zu uns, mischen in unsere Speisen fade Ballaststoffe (wegen der Verdauung) und schlucken Magnesiumtabletten gegen Krämpfe, die wir womöglich gar nicht bekämen, wenn wir uns nicht aus Gesundheitsgründen meinten überanstrengen zu müssen. Und wenn wir am fünfzigsten Geburtstag erschrocken feststellen, dass wir vermutlich schon mehr als die Hälfte unseres Lebens hinter uns haben, machen wir eine mehrwöchige Anti-Aging-Therapie. Die „atemlosen Besessenheiten der Gesundheit, der Sicherheit, der Korrektheit etc.“, so Robert Pfaller, berauben uns der einfachen Möglichkeiten, das Leben zu genießen (Pfaller S. 46).

Der niederländische Arzt und Autor Midas Dekkers hat über den die westliche Welt in immer neuen Schüben heimsuchenden Gesundheitswahn ein ironisch-aufrüttelndes Buch geschrieben (Dekkers, *Der Gesundheitswahn*, München 2008). Sein Fazit: All die ausgeklügelten Rezepte, die uns Heere von Gesundheitsberatern andienen, der ganze ungeheure Aufwand an Präparaten, Geräten und Therapien zur Gesunderhaltung kommt vor allem der ständig wachsenden Gesundheitsindustrie, keineswegs aber unserer Gesundheit, zugute. Für den Durchschnittsmenschen ist es das Beste, wenn er isst, was er von zuhause kennt und was ihm schmeckt, wenn er sich dann und wann aus dem Sessel erhebt, um zum Briefkasten oder in die Eckkneipe zu gehen oder im Garten die Rosen zu schneiden. „Sport treiben ist völlig überflüssig. Was wir brauchen sind fünfmal in der Woche eine halbe Stunde Bewegung, noch besser eine Stunde. Rad fahren oder spazieren gehen reichen vollkommen“ (Dekkers S. 270). Natürlich sollte man bei ernsthafter Erkrankung einen Arzt aufsuchen, natürlich gibt es Unfälle, die einen Krankenhausaufenthalt notwendig machen. Aber wir sollten uns nicht einreden lassen, wir seien krank und therapiebedürftig, wenn uns im Grunde nichts fehlt außer, dass wir nicht mehr