

Wer besorgt vorsorgt, verfehlt sich und das Leben

Vortrag von Inge Patsch

im Krankenhaus St. Josef, Braunau, 11. Mai 2017

Es war einmal ein alter Mann, der zur Zeit Lao Tses in einem kleinen chinesischen Dorf lebte. Der Mann lebte zusammen mit seinem einzigen Sohn in einer kleinen Hütte am Rande des Dorfes. Ihr einziger Besitz war ein wunderschöner Hengst, um den sie von allen im Dorf beneidet wurden. Es gab schon unzählige Kaufangebote, diese wurden jedoch immer strickt abgelehnt. Das Pferd wurde bei der Erntearbeit gebraucht und es gehörte zur Familie, fast wie ein Freund.

Eines Tages war der Hengst verschwunden. Nachbarn kamen und sagten: "Du Dummkopf, warum hast du das Pferd nicht verkauft? Nun ist es weg, die Ernte ist einzubringen und du hast gar nichts mehr, weder Pferd noch Geld für einen Helfer. Was für ein Unglück!" Der alte Mann schaute sie an und sagte nur: "Unglück - Mal sehen, denn wer weiß? Das Leben geht seinen eigenen Weg, man soll nicht urteilen und kann nur vertrauen."

Das Leben musste jetzt ohne Pferd weitergehen und da gerade Erntezeit war, bedeutete das unheimliche Anstrengungen für Vater und Sohn. Es war fraglich ob sie es schaffen würden, die ganze Ernte einzubringen.

Ein paar Tage später, war der Hengst wieder da und mit ihm war ein Wildpferd gekommen, das sich dem Hengst angeschlossen hatte. Jetzt waren die Leute im Dorf begeistert. "Du hast Recht gehabt", sagten sie zu dem alten Mann. Das Unglück war in Wirklichkeit ein Glück. Dieses herrliche Wildpferd als Geschenk des Himmels, nun bist du ein reicher Mann..." Der Alte sagte nur: "Glück - Mal sehen, denn wer weiß? Das Leben geht seinen eigenen Weg, man soll nicht urteilen und kann nur vertrauen."

Die Dorfbewohner schüttelten den Kopf über den wunderlichen Alten. Warum konnte er nicht sehen, was für ein unglaubliches Glück ihm widerfahren war? Am nächsten Tag begann der Sohn des alten Mannes das neue Wildpferd zu zähmen und zuzureiten. Beim ersten Ausritt warf ihn dieses so heftig ab, dass er sich beide Beine brach. Die Nachbarn im Dorf versammelten sich und sagten zu dem alten Mann: "Du hast Recht gehabt. Das Glück hat sich als Unglück erwiesen, dein einziger Sohn ist jetzt ein Krüppel. Und wer soll nun auf deine alten Tage für dich sorgen?" Aber der Alte blieb gelassen und sagte zu den Leuten im Dorf: "Unglück - Mal sehen, denn wer weiß? Das Leben geht seinen eigenen Weg, man soll nicht urteilen und kann nur vertrauen."

Es war jetzt alleine am alten Mann die restliche Ernte einzubringen. Zumindest war das neue Pferd soweit gezähmt, dass er es als zweites Zugtier für den Pflug nutzen konnte. Mit viel Schweiß und Arbeit bis in die Dunkelheit, sicherte er das Auskommen für sich und seinen Sohn.

Ein paar Wochen später begann ein Krieg. Der König brauchte Soldaten, und alle wehrpflichtigen jungen Männer im Dorf wurden in die Armee gezwungen. Nur den Sohn des alten Mannes holten sie nicht ab, denn den konnten sie mit seinen Krücken nicht gebrauchen. "Ach, was hast du wieder für ein Glück gehabt!" riefen die Leute im Dorf. Der Alte sagte: "**Mal sehen, denn wer weiß? Aber ich vertraue darauf, dass das Glück am Ende bei dem ist, der vertrauen kann.**"

Ist es mit der Vorsorge nicht ähnlich, wie in dieser Geschichte? Manchmal ist sie ein Glück und manchmal ein Unglück. Es gibt keine Patentantworten und deshalb sollten wir uns selbst und unserem Körper mehr vertrauen und dem „Machbarkeitswahn“ eine Absage erteilen.

Vorsorge – gestern und heute

Was bedeutet eigentlich Healthmanagement?

Health heißt Gesundheit und die WHO definierte im Jahr 1948 Gesundheit so:

„Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, sozialen und geistigen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheiten und Gebrechen.“ Im Jahre 1988 hat sich die Definition verändert:

„Gesundheit ist die Fähigkeit des Individuums, die eigenen Gesundheitspotenziale auszuschöpfen und auf die Herausforderungen der Umwelt zu reagieren.“

Unter Management wird die konkrete Organisation von Aufgaben und Abläufen verstanden. Also bedeutet Healthmanagement, dass ich fähig sein soll mein Gesundheitspotenzial so zu organisieren, dass ich auf die Herausforderungen der Umwelt reagieren kann. In diesem Sinn erscheinen Gesundheit und Krankheit immer weniger als Schicksal, sondern immer mehr als Resultat unserer eigenen Handlungen, als Erzeugnis unseres eigenen Willens.

Giovanni Maio, Arzt und Medizinethiker von der Universität Freiburg sagte in einem Vortrag: „Gesundheit wird immer mehr zur machbaren und planbaren Leistung. Der gesunde Körper wird damit zum Qualifikationsmerkmal, zu etwas, das einen auszeichnet, weil es als Zeichen dafür gilt, dass man hart genug an sich gearbeitet hat. Im Gegenzug sieht sich der Kranke mit der Frage konfrontiert, warum er denn krank geworden sei und ob es sich nicht genügend um seinen Körper gekümmert hätte oder etwa die Vorsorgeuntersuchungen nicht in Anspruch genommen hätte. In jedem Fall ist die Vorsorgemedizin zu begrüßen. Gilt doch gerade die eigene Gesundheit zu den Pflichten, die der Mensch sich selbst und anderen gegenüber hat. Zu

kritisieren ist jedoch das Denken, dass Gesundheit und Krankheit in weiten Teilen der Medizin nur mehr als Resultat der eigenen Versäumnisse oder Anstrengungen betrachtet wird. Problematisch ist hier die Grundhaltung, dass alles, auch die eigene Gesundheit machbar ist, so dass Krankwerden kein Schicksal, sondern Resultat, Ergebnis oder Produkt ist.“

Das Machbarkeitsdenken und das Reduzieren des Menschen auf messbare, bewertbare und vor allem normierte Funktionen ist ein Merkmal unserer Gesellschaft. Dass unser Leben begrenzt ist, kommt in diesem Denken nicht vor.

Demgegenüber steht in einem Psalm

„Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre, und wenn's köstlich gewesen ist, so ist es Mühe und Arbeit gewesen ... „

Meine Großmutter hat die Prognose des Psalms weit überschritten, sie hat 104 Jahre gelebt, war nie in einem Krankenhaus. Sie verbrachte nur die letzten drei Wochen ihres Lebens auch während des Tages im Bett. Ihr Leben war Mühe und Arbeit und Vorsorge war kein Thema. Ihre ersten 50 Lebensjahre waren von zwei Weltkriegen, Not und Elend geprägt

Meine Mutter starb mit 80 Jahren an einem Herzinfarkt und auch für sie war Vorsorge, wie wir sie heute pflegen sollten, kein Thema.

Meine Großmutter schrieb mir mit 103 Jahren in einem Brief: „Um mich brauchst du dir keine Sorgen zu machen, ich habe warten gelernt und rechne immer mit einem guten Ausgang.“

Was wäre für Sie ein guter Ausgang?

Welchen Sinn hat Vorsorge im Bereich der Gesundheit für Sie persönlich?

Vermutlich stimmen mir viele zu, um unabhängig und möglichst beschwerdefrei älter zu werden.

Der medizinische Fortschritt hat eine Reihe körperlicher Defizite erträglicher gemacht und die Lebenserwartung erhöht. Weil die Zahl der Menschen in den hohen Jahren steigt, steigt auch die Frage nach der Lebensqualität. Der Begriff Lebensqualität ist ein relativ junger Begriff. Lt. der Definition der WHO aus dem Jahre 1995 ist Lebensqualität vor allem von der individuellen Wahrnehmung des einzelnen abhängig.

Wie unterschiedlich Individualität vor vierzig Jahren und heute war, hat ein Journalist in einer Zeitschrift veröffentlicht:

„Wir tranken Wasser aus Wasserhähnen und nicht aus Flaschen. Wir bauten Wagen aus Seifenkisten und entdeckten während der ersten Fahrt den Hang hinunter, dass wir die Bremsen vergessen hatten. Damit kamen wir nach einigen Unfällen klar. Wir verließen morgens das Haus zum Spielen. Wir blieben den ganzen Tag weg und mussten erst zu Hause sein, wenn die Straßenlaternen angingen. Niemand wusste, wo wir waren und wir hatten nicht mal ein Handy dabei!

Wir haben uns geschnitten, brachen Knochen und Zähne und niemand wurde deswegen verklagt. Es waren eben Unfälle. Niemand hatte Schuld außer wir selbst. Keiner fragte nach "Aufsichtspflicht". Kannst du dich noch an "Unfälle" erinnern? Wir kämpften und schlugen einander manchmal grün und blau. Damit mussten wir leben, denn es interessierte die Erwachsenen nicht besonders.

Beim Ballspielen durfte nur mitmachen, wer gut war. Wer nicht gut war, musste lernen, mit Enttäuschungen klarzukommen.

Manche Schüler waren nicht so schlau wie andere. Sie rasselten durch Prüfungen und wiederholten Klassen. Das führte damals nicht zu emotionalen Elternabenden oder gar zur Änderung der Leistungsbewertung. Unsere Taten hatten manchmal Konsequenzen. Das war klar und keiner konnte sich verstecken.“

Zumindest drei Dinge können wir – trotz aller Vorsorge – nicht ändern:

- Abhängigkeit: wir bleiben ein Leben lang von anderen und unseren Entscheidungen abhängig. Es gibt keine Entscheidung, die ausschließlich positive Auswirkungen hat.
- Verwundbarkeit: unser Leben ist und bleibt verwundbar. Bei allem Bemühen gesund zu leben, werden wir die Todesrate von 100 % nicht verringern.
- Unwiderbringlichkeit: das Leben läuft in eine Richtung und wir können Taten nicht rückgängig machen

Meine These, was Vorsorge betrifft lautet:

Je vorsichtiger und berechnender wir durchs Leben gehen und je unverletzbarer wir sein wollen, desto mehr setzen wir uns der Gefahr aus, das Leben zu verfehlen. Je größer unsere Angst vor Abhängigkeit und unfreiwilligem Verzichten-Müssen wird, desto enger wird unsere Sichtweise und desto weniger können wir das Leben genießen. Wir sind nicht sicherer unterwegs, aber ängstlicher.

Krankheiten ermüden den Körper – Sorgen das Herz

Sich sorgen nimmt dem Morgen nichts von seinem Leid, aber es raubt dem Heute die Kraft.

Corrie ten Boom

“Wir haben schon einiges überlebt, wir werden auch das überleben! Wir werden jeder sein eigenes Bündel Sorgen haben, und jeder wird mit ihnen auf seine Weise fertig werden müssen. Und gegenseitig müssen wir uns hauptsächlich aufmuntern, nicht deprimieren.”

So schreibt Václav Havel in seinen Briefen an Olga.

Woher nehmen wir unsere Informationen in Bezug auf Vorsorge?

Das Bewusstsein was gesund ist und was nicht, also Vorsorge und Gesundheitskompetenz ist zu begrüßen und zu unterstützen. Wer vermittelt Kompetenz in Sachen Gesundheit? Allein in den letzten dreißig Jahren wechselten die Ernährungsempfehlungen und die Normwerte für Laborbefunde fast so oft wie die Frühlings- und Herbstmode.

Dazu kommt, dass einiges, was uns in den letzten Jahren an Wissen vermittelt wurde, nicht stimmt. Trotzdem beeinflussen diese Falschmeldungen noch immer die Gedanken von zu vielen Menschen. Z. B. wurden viele Studien ausschließlich mit Männern durchgeführt – gerade bei den Medikamenten, die den Cholesterinspiegel senken sollen, weiß man inzwischen, dass Frauen anders auf diese Medikamente reagieren.

Eier treiben durch ihr Cholesterin das Infarktrisiko in die Höhe

Was sich seit 1992 definitiv nicht geändert hat, ist der Cholesteringehalt von Eiern, etwas mehr als 200 Milligramm pro Stück. Inzwischen haben aber mehrere Studien gezeigt: Das Cholesterin, das wir über die Nahrung aufnehmen, beeinflusst die Konzentration des Stoffs im Blut nur in begrenztem Ausmaß – und auch nicht bei jedem. Der Hintergrund: Der Körper kann selbst Cholesterin herstellen und steuert den Blutspiegel zum überwiegenden Teil eigenständig. Kommt nun über die Nahrung viel Cholesterin in den Körper, drosselt er die Eigenproduktion und die Aufnahme des Stoffs über den Darm. Dass der übermäßige Verzehr von tierischen Lebensmitteln Herzinfarkte begünstigt, was man lange dem Cholesterin angelastet hat, liegt nach heutigem Stand der Wissenschaft eher an den gesättigten

Fettsäuren. In Maßen sind Eier also okay, problematisch ist der in Butter gebratene Frühstücksspeck.¹

Die Erfindung des Prädiabetes

Werner Bartens schreibt in seinem Buch „Vorsicht Vorsorge!“ „Der Nationale Aktionsplan Diabetes mellitus, der sich schon dem Namen nach martialisch anhört, formuliert viele erstrebenswerte Ziele im Kampf gegen die Zuckerkrankheit. So sollen Übergewicht und Bewegungsmangel eingedämmt und das gesellschaftliche Bewusstsein für die Gefahren eines sesshaften Lebensstils geschärft werden. Dennoch sagt Günther Egli vom Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin: „Diese Pläne weisen terroristische Züge auf. Patienten werden im Big-Brother-Stil überwacht und die vorgeschlagenen Gegenmaßnahmen halten einer wissenschaftlichen Überprüfung nicht stand.“²

Es ist ja sinnvoll wenn etwas gegen das häufige Auftreten von Diabetes getan wird. Doch der Begriff „Prädiabetes“ führt dazu, dass Gesunde zu Kranken gemacht werden. „Es ist immer das gleiche Muster, man verschärft Grenzwerte und erhöht so die Zahl derer, die angeblich therapiebedürftig sind.“³ So Günther Egli.

Der Body-Mass-Index

Entwickelt wurde der Body-Mass-Index von Adolphe Quételet, erstmals großflächig eingesetzt wurde er von amerikanischen Versicherungen Ende der fünfziger Jahre. Aufbauend auf einer Untersuchung, die extrem mageren und fettleibigen Menschen eine kürzere Lebensspanne bescheinigte, berechneten die Unternehmen auf Basis des Body-Mass-Index die Prämien ihrer Kunden.

Die WHO schließlich legte anhand des Body-Mass-Index vor einigen Jahren bindende Grenzwerte für Unter-, Normal-, sowie leichtes und starkes Übergewicht fest.

Gunter Frank, Allgemeinmediziner in Heidelberg und Autor mehrere Bücher schreibt:

„Während alle Welt die Zunahme der molligen Kinder übertrieben dramatisiert, haben wir am anderen Ende der Gewichtsskala ein echtes Problem: Einen Anstieg auffälligen Essverhaltens und damit verbunden auffallend magere junge Frauen. Die immer häufiger zu beobachtenden Auffälligkeiten im Essverhalten sind Vorstufen zu lebensbedrohlichen Krankheiten wie Bulimie,

¹DIE ZEIT, 4. Mai 2017, Wissen hält nicht länger als Fisch,

² Werner Bartens, Vorsicht Vorsorge, Frankfurt 2008, 112

³ ebd.

und vor allem Magersucht, der psychischen Störung, die am häufigsten tödlich endet; dicker werdende Dicke und eine wachsende Zahl von Essgestörten – wir sprechen von zwei Seiten derselben Medaille, davon bin ich überzeugt.

Junge Menschen werden täglich in den Medien mit hyperschlanken Vorbildern konfrontiert, ständig hören sie, dass schlank und sportlich gleichbedeutend ist mit gesund und attraktiv. So eifern sie ihren Vorbildern in Jugend-Kultserien, Superstar-Shows, Musikkanälen und Mädchenzeitschriften nach und antworten auf die Einwände ihrer besorgten Eltern, dass sie schließlich nur etwas für ihre Gesundheit täten, während ihre Erzeuger eindeutig zu fett und noch dazu faul seien.“⁴

„Bei Molligen führt kontrolliertes Essen und Nahrungsbeschränkung letztlich zur Gewichtszunahme. Hagere Menschen reagieren anders, denn sie haben andere Gene als Mollige. Sie haben eine schlechtere Energiebilanz, brauchen deshalb öfter eine Kleinigkeit zu essen, sie verspüren oft eine körperliche Unruhe und frieren schneller. Bei anhaltender Belastung haben hagere Menschen weniger Reserven. Sie zehren im Gegensatz zu Molligen schneller aus und nehmen dann ab.“⁵

Wir sollten uns nicht so sehr um jene Vorsorge bemühen, die überwiegend das Vermeiden im Blick hat. Vermeiden erzeugt Stress und außerdem denken wir ständig an das, was wir nicht essen oder tun sollen. Dadurch entsteht in unserer Seele schlechte Laune. Bekanntlich ist hartnäckige Übellaunigkeit ein sicheres Zeichen, dass man gegen seine Bestimmung lebt. Aus meiner Sicht wäre es sehr sinnvoll sich und seinen Körper besser kennenzulernen.

Das ist erst möglich, wenn der Mensch sich von der Aussichtsplattform der Empörung über andere in die Höhle der Betroffenheit zurückzieht und dadurch Einsicht gewinnt.

Das Leben und das, was tut mir gut wahrnehmen und was mir nicht gut tut auch

Das Leben fragt und wir antworten – so lautet eine Botschaft aus der Logotherapie von Viktor E. Frankl. Einige Lebensfragen nehmen wir über unser Körperempfinden wahr, auf andere macht uns unser seelisches Befinden aufmerksam.

Im Gesundheitsbereich sollten wir vor allem auf unseren Körper hören – er ist ein fantastischer Ratgeber. Nur unser Verstand vertraut viel zu selten.

Objektive und verstandesmäßige Bewertungen haben überwiegend die „Wenn-Dann-Strategie“ im Blick und diese Strategien werden am Schreibtisch entwickelt. Bekanntlich stört

⁴ Gunter Frank, Lizenz zum Essen, München 2009, 133

⁵ Gunter Frank, Lizenz zum Essen, München 2009, 135

einem kaum jemand in seinen Hirngespinnsten und gedanklich ist ja alles möglich – doch wie schaut es mit dem praktischen Alltag aus?

Schwimmen war schon immer meine Leidenschaft. Während eines Kuraufenthaltes halte ich mich an die ärztlichen Empfehlung und schwimme nicht länger als dreißig Minuten. Die letzten fünf Minuten tauche ich noch intensiver in die Freude über die Bewegungsmöglichkeit im Wasser ein. Ich komme mir vor wie ein junger Hund, der vor lauter Freude nicht zu bändigen ist. Nach zehn Tagen nehme ich eine Veränderung wahr, die mich erstaunt und die ich ganz und gar nicht verstehe. Die große Uhr im Schwimmbad, die mir wohlwollend das Ende meiner Schwimmzeit anzeigte, hat sich in ein forderndes Etwas verwandelt. Ganz plötzlich habe ich die Freude am Schwimmen verloren und kenne mich nicht mehr aus. Obwohl ich nicht mehr schwimmen mag, schwimme ich weiter. Nein eigentlich quäle ich mich Länge für Länge durch das Wasser. Der Zeiger der Uhr wandert im Schneckentempo weiter und nach 15 Minuten beende ich die Quälerei. Ich lege mich in einen Liegestuhl und schlafe ein. Nach einer Stunde wache ich mit heftigen Schmerzen auf. Ich ärgere mich und spüre ein Unbehagen, das sich nicht besänftigen lässt. Trotzdem gehe ich zur Rückenschule, das Unbehagen wird bei jeder Bewegung stärker. Der Physiotherapeut verordnet mir Ruhe und verhindert, dass ich mich weiter quäle. Als ich im Bett liege, fällt mir ein Gedanke ein, den ich vor kurzem gelesen habe: In die größte Einsamkeit wirft der Schmerz einen Menschen, denn mit einem Anderen die Lust zu teilen ist leicht, den Schmerz zu teilen aber unmöglich.

Am nächsten Tag rede ich mir ein, dass Bewegung noch niemandem geschadet hat und gehe wieder schwimmen. Mir kommt vor, als ob die Uhr im Schwimmbad hämisch grinst und diesmal verlasse ich nach zehn Minuten das Wasser. Endlich vertraue ich meinem Gespür und beende den Verdacht, dass ich zu faul bin.

Was mich bei dieser Erfahrung mit der Schwimmbaduhr frieren ließ, war mein Festhalten an der Überzeugung, dass Bewegung immer gut tut. Hätte ich die spürbare Veränderung ernst genommen, hätte ich meinem Gespür vertraut, hätte ich mir einiges an Schmerzen erspart.

Subjektiv ist vor allem unser Empfinden, unser Wohlbefinden. Zwar gibt es immer mehr Menschen, die Forderungen von außen erfüllen, als ob sie vergessen hätten, dass wir in einem freien Land leben.

Im letzten Jahr bekam ich von der Sozialversicherungsanstalt eine Woche Wohlfühlurlaub geschenkt. Dieses großartige Geschenk bekommt man, wenn man 65 Jahre ist, erwerbstätig und trotz Erreichen der Alterspension fleißig Beiträge in die Sozialversicherung einzahlt. Ich hab die Einladung sehr gerne angenommen und habe mich für eine Woche Tirol Urlaub entschieden und ich hab mich gefreut. Der Anamnesebogen wollte von mir nur wissen, ob ich unter hohem Blutdruck leide oder irgendwelche Allergien habe. Beides konnte ich verneinen und so fuhr ich samt der empfohlenen Wanderausrüstung frohen Mutes nach Bad Häring. Ich schwimme für mein Leben gern – besonders in Seen, aber Schwimmbäder mag ich. Gleich am ersten Nachmittag zog ich meine Bahnen in einem traumhaften Areal – kein Mensch im Wasser, da es geregnet hat. Der Gesundheitscheck machte mir keine Sorgen, dass ich lt. der Norm einige Kilo zu viel habe, weiß ich und mit oder gegen mein Gewicht zu kämpfen habe ich vor 40 Jahren eingestellt. Die Ärztin war kompetent und freundlich und auf die Frage, ob ich mit Einschränkungen leben muss, sagte ich ihr, dass einige Schrauben und eine Platte meine Wirbelsäule stützt und ich im Wasser sehr aktiv bin und gerne wandern gehe, aber der Fitness-Parcour steht nicht mehr auf meinem Bewegungsprogramm. Das sei kein Problem, sagte sie und wünschte mir eine gute Woche. Vergnügt und fröhlich machte ich mich auf einen zweistündigen Rundweg – und genoss die gute Geschenksidee.

Die fröhliche Stimmung dauerte einen Tag, dann bekam ich einen Plan, der mir eine freie Zeiteinteilung unmöglich machte und mich für den Rest der Woche in ein genau eingeteiltes Programm presste. Auf einmal empfand ich statt Wohlfühlen Stress. Was zu dem übervollen Terminkalender in der Wohlfühlwoche dazu kam, war ein Fitness-check, der zwei Stunden dauern sollte. Die Nachfrage ergab, dass man für diesen Check keine körperlichen Einschränkungen haben sollte. Der Test war von der Sozialversicherung vorgeschrieben und daher sahen sich die Menschen, welche die Termine und mich verwalteten außerstande mich von einem unsinnigen Programm zu befreien, das mir geschadet hätte.

Wir alle kommen mit unterschiedlichen Vorlieben und Anfälligkeiten auf die Welt. Unsere Lebenszufriedenheit und unser Selbstvertrauen basieren jedoch wesentlich auf den Erfahrungen, die wir in unserer Erziehung genossen haben.

„Besonders medizinisch-wissenschaftliche Debatten darüber, was gesund ist und was nicht, sind nämlich längst untrennbar verbunden mit moralisierenden und pädagogischen Appellen.“⁶

⁶ Bartens, Vorsicht Vorsorge, 49

Wohlbefinden ist weniger ein Erfüllen von Vorgaben sondern ein inneres Einstimmen auf die Freude am Leben.

Daher ist Gesundheit für mich nicht nur ein Leben nach Laborwerten, die in der Norm liegen. Gesundheit hat für mich vor allem mit seelischer Widerstandskraft zu tun, um die Beschränkungen meines Körpers zu bewältigen.

Giovanni Maio hat Gesundheit als Sicherheitsreserve an Reaktionsmöglichkeiten definiert. Der gesunde Mensch misst seine Gesundheit an der Fähigkeit seine Krisen zu überstehen und eine neue Ordnung zu etablieren.

Werden Sie mit Vorsorgeempfehlungen reichlich versorgt, fragen Sie bei Nebenwirkungen nicht Ihren Arzt oder Apotheker, sondern ihren Körper und ihre Seele.

In dem Moment in dem der Druck übermäßig steigt, können wir jene Werte, die uns am Herzen liegen nicht mehr leben.

Deshalb halten Sie manchmal inne und stellen Sie sich hin und wieder die Frage:

Was möchte ich am Ende des Lebens nicht bedauert haben?

Der Rucksack, den uns die Verantwortlichen an den Schaltstellen für die Vorsorge packen ist zu groß – wir können nicht schleppen.

Sobald wir den riesigen Ballast des Gesollten und Gewohnten ablegen, entdecken wir das Leben.

Wann, wenn nicht jetzt?

Wir wissen nicht, wie lange wir noch da sind – besonders jene Dinge, die uns freuen, sollten wir nicht auf morgen verschieben.

Das Geheimnis der Gesundheit ist das Geheimnis unserer Zufriedenheit und Dankbarkeit.

Die beste Vorsorge ist nicht nur Aktivität sondern auch die Kunst der Passivität

Wir verlieren unsere passiven Stärken und auf einmal taucht ein Programm auf und wir sollen das Loslassen lernen. Es wäre viel sinnvoller gegen die „Sünde der Effizienz“, wie Papst Franziskus dies bezeichnet, rechtzeitig der Geduld und der Langsamkeit einen Platz in unserem Leben einzuräumen. Das Wartenkönnen und die Gelassenheit sind zwei wesentliche

Eigenschaften, die jeder Mensch braucht, wenn seine Funktionen nicht mehr so perfekt sind, wie er sich das vorstellt.

Gesund ist nicht derjenige, der keine Beeinträchtigungen kennt, sondern derjenige, der einen kreativen Umgang mit seiner eigenen Verletzlichkeit gefunden hat.

Gesund wäre jemand, der sich nicht durch Krankheit bestimmt fühlt und sich dieser Krankheit gegenüber nicht ausgeliefert fühlt. Gesund wäre jemand, der seine Potentiale kennt und sie noch so klein. Ich muss nicht alles können, um mich als freier Mensch fühlen zu können.

Nicht jede Eingrenzung meines Radius ist die Beschränkung meiner Freiheit, sondern Freiheit bedeutet die Fähigkeit als ich selbst reagieren zu können.

Sei, wer du bist und sag, was du fühlst!

Denn die, die das stört, zählen nicht –

und die, die zählen, stört es nicht.

Theodor Seuss Geisel