

Johano Strasser

Das Ungeheuer von Fit Ness

Eine Beschimpfung der Gesundheitsfanatiker

„Ich will gar nicht ewig leben. Vor allem aber möchte ich nicht, dass mir dauernd irgendwelche Leute ungefragt erzählen, wie ich zu leben habe, wie viel Kniebeugen morgens, wie viel Liegestütze abends ich machen muß, damit ich mit achtzig, neunzig, hundert Jahren kerngesund ins Grab sinke.“ Eine Schimpf- und Narrenrede, eine moderne Bußpredigt gegen Kalorienzähler, Cholesterinhysteriker, Blutdruckmesser und Wassertrinker, gegen die Hohen Priester des Body Mass Index, gegen Dauerjogger und Fitnessfanatiker, die, vom Hundersten ins Tausendste taumelnd, viel über die Verfassung unserer Gesellschaft, aber auch einiges über ihren Kritiker verrät.

Kennen Sie Horace Fletcher?

Horace wie Horaz,

nur dass Herr Fletcher Zeit seines Lebens
keine besondere Neigung zur Dichtkunst zeigte.

Horace Fletcher ist der Erfinder des *Fletcherisierens*:

Jeden Bissen, den man zu sich nimmt,

zunächst gut einspeicheln und dann

vierzig- bis fünfzigmal

durchkauen, ehe man ihn runterschluckt.

Für Fortgeschrittene empfahl er seinerzeit sogar

hundertfünfzig bis zweihundert Kaubewegungen pro Bissen.

Eine kulturelle Katastrophe!

Das definitive Ende aller Tischgespräche.

Stellen Sie sich vor: eine Familie,

Vater, Mutter, zwei halbwüchsige Kinder,

oder eine größere Tischgesellschaft

und nichts als stummes verbissenes Mümmeln!

Horace Fletcher, so ist zu vermuten,

focht das nicht an.

Denn ihm ging es allein um das *körperliche* Wohl.

Der Gesundheit zuliebe

riet er nicht nur zum Fletcherisieren, sondern auch

Fleisch, Alkohol, Kaffee und Tee zu meiden.

Sein Mitstreiter in der frühen Gesundheitsbewegung,
 der Arzt John Harvey Kellogg,
 Erfinder der Cornflakes und der Erdnußbutter,
 war Vegetarier wie Fletcher,
 aber anders als dieser
 propagierte er auch noch sexuelle Enthaltbarkeit.
 (Wie er dennoch in erster Ehe
 immerhin fünf Kinder zeugen konnte, bleibt ein Rätsel.)

So hat es einmal angefangen, an der Wende vom 19.
 zum 20. Jahrhundert,
 nicht zufällig in Großbritannien und in den USA,
 wo seit eh und je
 puritanische Misanthropen den Menschen
 das Leben zu vermiesen trachten.
 Nur dass es im zwanzigsten Jahrhundert
 und erst recht im einundzwanzigsten
 nicht mehr
 wie zu Zeiten Oliver Cromwells und der Pilgrim Fathers
 um die Seligkeit im Jenseits geht,
 sondern um unsere
 ganz und gar
irdische Gesundheit, um unsere Fitness,
 unsere niemals nachlassende
 Leistungsbereitschaft und -fähigkeit.

Neulich wurde ich am Bahnhof Zoo
 von der Frau eines Freundes mit einer Currywurst erwischt!

WEISST DU, WAS DA DRIN IST?
 Ihre Grabesstimme, ihre großen tief betroffenen
 Claudia-Roth-Augen.
 Ein einziger stiller Vorwurf.
 Als wäre ich ein Kinderschänder.
 Okay, damit das hier ein für allemal vom Tisch ist:
Ich esse gelegentlich eine Currywurst.
 Was dagegen?
 Und auch das gebe ich zu Protokoll:

Ich will gar nicht wissen,
 was da drin ist,
 weil ich mir den Appetit nicht verderben lassen will.
 INTERESSIERT MICH ÜBERHAUPT NICHT,
 WAS DA DRIN IST,
 sage ich.
 SOLLTE ES ABER, sagt sie.

Die sanfte Beharrlichkeit der Wissenden.
 Vor mir im Pappschälchen anklagend rostrot
 das corpus delicti.
 Da kann ich sagen, was ich will,
 nichts ist vom Tisch,
 weil sie einen einfach nicht in Ruhe
 ins Verderben laufen lassen können,
 die Kalorienzähler und Körnerfresser,
 die Cholesterinhysteriker, Blutdruckmesser und Wassertrinker,
 die Hohen Priester des Body Mass Index,
 die Dauerjogger und Fitnessfanatiker,
 weil sie partout hier und jetzt die Welt retten müssen -
 und mich dazu.

Laden Sie mal so eine oder so einen zum Essen ein!
 OH, KEINE KARTOFFELN. ICH GLAUBE, ICH NEHME
 EIN WENIG VON DEM BLUMENKOHL.
 DER IST DOCH HOFFENTLICH BIO?
 DANKE, ICH TRINKE KEINEN WEIN.
 HABEN SIE VIELLEICHT EINEN KRÄUTERTEE?
 ACH, WÜRDEN SIE BITTE, WENN ES DENN SEIN MUSS,
 IM GARTEN RAUCHEN...
 Und das alles mit dieser sanften Stimme,
 die einen schon rein akustisch ins Unrecht setzt.
 Und wenn Sie, weil Sie zum Masochismus neigen
 oder einen Augenblick nicht bei der Sache sind,
 die Gegeneinladung annehmen,
 was erwartet Sie?
 Ein KÖSTLICHES Sojagulasch mit Bulgur,
 vorsichtig gegart bei genau 76 Grad,

natürlich salzlos
 und absolut fettfrei,
 oder als leckeres Pfannengericht:
 GRÜNKERNBRÄTLINGE!

Wenn Sie mich fragen:
 ICH WILL GAR NICHT EWIG LEBEN.
 Vor allem möchte ich nicht,
 dass mir dauernd irgendwelche Leute ungefragt erzählen,
 wie ich zu leben habe,
 wie viele Kniebeugen morgens,
 wie viele Liegestütze abends ich machen muß,
 damit ich mit achtzig, neunzig, hundert Jahren
 kerngesund ins Grab sinke.
 Ich möchte nicht dauernd darüber belehrt werden,
 was gut für mich ist und was nicht,
 was ich wann zu mir nehmen,
 was ich wie essen und trinken,
 was ich um Gottes willen **nicht** essen und trinken soll,
 wenn ich nicht vorzeitig ins Gras beißen will.
Vorzeitig!
 Und wann bitteschön
 ist rechtzeitig?

Haben Sie sich auch schon mal gefragt,
 WAS LOS IST MIT UNSERER WESTLICHEN KULTUR?
 Kein Säbelzahntiger wie seinerzeit
 im ostafrikanischen Grabenbruch, kein Greifvogel,
 kein gefährlicher Drache,
 nicht einmal Löwen und Wölfe bedrohen uns.
 Wir haben die großen Freßfeinde des Menschen
 ausgerottet oder in Reservate gesteckt.
 Zu unserem Vergnügen begaffen wir sie sonntags im Zoo.
 Dafür ängstigen 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
 und überhaupt:
 DEN KALORIEN.

Gut, es muß nicht sein,
 dass man den ganzen Tag auf dem Sofa sitzt,
 fast food in sich hineinstopft
 und blöde Fernsehshows glotzt,
 in denen Leute auftreten,
 die den ganzen Tag auf dem Sofa sitzen
 und fast food in sich hineinstopfen,
 bis sie sich nur noch mit äußerster Mühe
 bis zum Klo bewegen können.
 Da wäre ein wenig Bewegung und eine variablere Diät
 sicher keine schlechte Idee.
 Aber soll ich mir
 von den selbsternannten Gesundheitswächtern
 die Freude am Essen verderben lassen?
 Statt fröhlich zu genießen,
 schauen sie erst einmal auf den Beipackzettel,
 statt beim Essen und Trinken beherzt zuzugreifen,
 zählen sie Kalorien,
 statt sich im Angesicht eines weißbewölkten Sommerhimmels
 ins Gras zu strecken und zu träumen,
walken sie,
 Stöcke schwingend und schwitzend,
 auf staubigen Wegen durch Feld und Flur.
 Weil sie meinen kalifornischen Fitnessidealen genügen zu müssen,
 joggen sie morgens vor dem Frühstück
 zehn oder fünfzehn Kilometer
 und quälen sich nach Feierabend anderthalb Stunden lang
 an den Apparaten im Fitness-Studio.
 Sie 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 sich,
 (für alle Fälle und weil die Biokost vielleicht doch nicht so gesund
 ist),
 mischen in ihre Speisen fade Ballaststoffe
 (wegen der Verdauung)
 und schlucken Magnesiumtabletten gegen Krämpfe,
 die sie nur bekommen,
 weil sie sich aus Gesundheitsgründen meinen überanstrengen zu
 müssen.

Wann haben Sie zuletzt an einem Marathonlauf
 teilgenommen?

Zweiundvierzig komma eins neun fünf Kilometer!
ZU FUSS!

In Berlin im letzten Jahr waren es einundvierzigtausend,
 die sich das antaten.

Mindestens.

Würde mich nicht wundern, wenn auch einige von Ihnen
 dabei waren. In Berlin

Oder in Hamburg

oder Frankfurt oder München oder Leipzig

oder Düsseldorf

oder auf dem Rennsteig in Thüringen.

Überall dasselbe Bild:

Vorneweg die Kenianer und die Äthiopier
 mit ihren Gazellenbeinen.

Gut, bei denen geht es ums Geld,

stocken so die magere Entwicklungshilfe ein wenig auf.

Da kann man die Eile noch verstehen.

Aber wenn die längst im Ziel sind,

zwei, drei Stunden später,

kommen die restlichen neunzig Prozent:

Haben Sie mal die schwitzenden, schnaufenden, taumelnden
 Elendsgestalten gesehen?

Laufen um ihr Leben,

um das EWIGE Leben.

Nicht das nach dem Tod, sondern das davor.
 Wir müssen uns den modernen Gesundheitsfanatiker
 trotz seiner Fixierung auf den Körper
 und seine Funktionen
 als **Idealisten** vorstellen.
 Zugegebenermaßen als einen auf
 Taschenformat geschrumpften und auf bedauerliche Weise
 irregeleiteten Idealisten.
 Fitness,
ewige Fitness,
 das ist ihm geblieben vom bildungsbürgerlichen Ideal
 der „allseits entwickelten Persönlichkeit“:
 Fitness und
GRÜNKERNBRÄTLINGE!
 Und das dumpfe Gefühl, dass der sündige Leib
 der ständigen Disziplinierung bedarf,
 dass alle spontanen Regungen,
 alle natürlichen Gelüste
 schädlich, des Teufels, zumindest ungesund sind.
 Wofür, frage ich mich manchmal,
 bestrafen die sich eigentlich,
 die Leistungshuber, die Gesundheitsfanatiker?
 Bei all dem Streß, dem sie tagein, tagaus
 ausgesetzt sind,
 bleibt ihnen doch zum Sündigen gar keine Zeit.

Aus dem Büro geht es schnurstracks
 ins Fitness-Studio.
 Eine halbe Stunde auf dem Laufband,
 anschließend Hantelbank, Bauch-
 und Rückentrainer,
 für den Bizeps an die Klimmzugstange,
 für die Brustmuskulatur fünfzig bis hundert genau bemessene
 Armbewegungen am *Butterfly*.

Und zum Abschluß der Schinderei
 zehn Kilometer verbissenes Strampeln
 auf dem Electronic Ergo Bike.
 Wie Jesus auf dem Ölberg

sieht so einer aus,
wenn er endlich von der Tretmühle rutscht.
(Sagt Ihnen wahrscheinlich jetzt nichts, dieser Vergleich,
weil Ihre Bibelkenntnisse lückenhaft sind. Also einfacher
ausgedrückt:)

Er sieht richtig Scheiße aus,
völlig fertig,
total kaputt.

Schwer atmend, das Gesicht blaurot,
schleppt er sich zum Schwimmbecken:
noch zwanzig Bahnen zum Auspendeln.
Bei der achtzehnten geht er gurgelnd unter,
kommt mit letzter Kraft
noch einmal hoch,
hängt über dem Rand des Beckens,
die Zunge schlaff im Mundwinkel,
blutunterlaufene Augen:
So sieht es aus,
das **Ungeheuer von Fit Ness**.

Und so was soll gesund sein?

Der erste Marathonläufer,

Eukles hieß er,

oder *Pheidippides* oder *Thersippos* -

die Historiker sind sich da nicht einig -

hatte wenigstens noch einen diskutablen Grund,

sich die Lunge aus dem Hals zu laufen.

Anders hätte die Nachricht vom Sieg über die Perser

nicht so schnell nach Athen gelangen können.

Es gab damals - 490 v. Christi Geburt –

ja kein Telefon,

kein Radio,

kein Internet, nicht einmal

eine Postkutschenverbindung zwischen den Thermopylen und Athen.

Aber schon damals ging die Sache bekanntlich nicht gut aus:

Im Ziel brach der gute *Eukles*

oder wie er wirklich hieß,

tot zusammen.

Heute hätte er, wenn es nur
um die Überbringung der Nachricht gegangen wäre,
vermutlich getwittert:

Mission accomplished, Perser geschlagen.

Und dann hätte er sich,
genusssüchtiger alter Grieche, der er war,
vermutlich erst einmal eine Amphore
guten kretischen Rotweins aufgemacht und sich dazu
einen gebratenen Kapaun genehmigt.
Oder auch zwei.

Aber heute?

In unserem erleuchteten
einundzwanzigsten Jahrhundert?
Was machen Tausende und Abertausende,
wenn sie ausgesimst und ausgetwittert haben?
Sie hecheln durch unsere feinstaubverseuchten Großstädte,
als säße ihnen der Teufel im Nacken,
obwohl sie in ihrer digitalen Welt
in Nullkommanichts
überall sein könnten, ohne sich vom Fleck zu bewegen.
Und wenn sie endlich durchs Ziel gewankt sind,
was tun sie als erstes?
Sie schauen auf die Stoppuhr,
um zu überprüfen, ob sie ihren
persönlichen Rekord gebrochen haben.
Dann wird die Pulsfrequenz gemessen
und der Blutdruck,
vielleicht auch noch der Muskeltonus.
Und dann wird wieder gesimst und getwittert,
diesmal an die Frau oder an die Freundin:
4 Stunden, 16 Minuten, 22 Sekunden.
Puls 120, Blutdruck 160 zu 80.
Ich liebe dich! Torsten.

Ist es da ein Wunder, dass Depression zur Volkskrankheit wird?
Sechs Prozent der Deutschen sind laut Statistik
inzwischen im klinischen Sinn depressiv.

Mich würde es nicht wundern,
wenn es demnächst zwanzig, dreißig,
vierzig Prozent wären.

Wir sind eine gefährdete Spezies,
aber nicht etwa weil wir zu faul,
zu verspielt und genussüchtig wären,
zu undiszipliniert
und zu flatterhaft,
sondern weil wir zu **fit** sind, zu gesund,
zu stark, viel zu stark für diesen zerbrechlichen Planeten,
weil wir nie genug bekommen können,
weil wir ununterbrochen
an unserer Optimierung arbeiten,
weil wir keine Ruhe geben, nicht einen Augenblick lang
still sitzen können,
weil wir tagein, tagaus um den ganzen Erdball hetzen
und immer neue Produktionsrekorde aufstellen,
weil wir immer noch ein bisschen mehr leisten müssen,
damit wir uns leisten können,
was wir vor lauter Hetze und Streß
sowieso nicht genießen können.

Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt,
schreibt Schiller,
Friedrich Schiller,
1801 in den Briefen *Zur ästhetischen Erziehung des Menschen*.
Schiller, zeitlebens von Krankheiten geplagt,
und sicher an ein paar guten Gesundheitstips interessiert,
wäre trotzdem nie auf die Idee gekommen,
Gesundheit, Fitness, Effizienz
zum lebensleitenden Ideal zu erheben.
Das Spiel,
die von allen äußeren Zwecken,
von allen Nutzenerwägungen unabhängige
Verausgabung schöpferischer Phantasie,
galt ihm als höchster Ausdruck des Menschseins.
Und wir?
Was haben wir aus dem Spiel gemacht?

Ein Geschäft,
 einen Wettlauf um Prämien und Stargehälter,
 um die Einnahmen aus Werbung und Merchandising
 und natürlich
 um **Fernsehrechte**.

Wer in der Arena
 im entscheidenden Moment
 seine Leistung nicht ‚abrufft‘
 (ein merkwürdiger Ausdruck, als könne man eine Leistung
 wie den Kontostand per Knopfdruck abrufen),
 wer die Erwartungen
 des Trainers,
 der Sponsoren,
 der Funktionäre, des Publikums,
 (der ehrgeizigen Eltern!)
 nicht erfüllt,
 ist out,
 weg vom Fenster,
 kann sehen, wo er bleibt.

Angst. Unsere Fußballer haben Angst.
 Harte Jungs, sollte man meinen,
 gestandene Männer,
 aber sie leiden unter Leistungsstress und Versagensängsten,
 manche gar unter veritablen Depressionen:
 Sebastian Deisler, Robert Enke...
 Sogar die Schiedsrichter haben Angst,
 weil das Spiel kein Spiel mehr ist,
 sondern blutiger Ernst,
 Arbeit,
 Leistung,
 Stress,
 Geschäft.
 Wir alle haben Angst,
 nicht so sehr vor der Klimakatastrophe,
 nicht davor, dass wir in unserem Leistungswahn

unsere Welt endgültig ruinieren könnten,
sondern davor,
dass unsere Fitness nicht ausreichen könnte,
um den kommenden Herausforderungen gewachsen zu sein,
um trotz aller Widrigkeiten auch in Zukunft
immer neue Rekorde aufzustellen.

Wir haben Angst, um den Standort Deutschland,
um den Euro, um Europa,
die Chinesen und die Inder und neuerdings sogar
die Brasilianer

machen uns Angst, weil sie auf einmal -
das gab es doch früher nicht! –
sich als noch tüchtiger erweisen als wir.

Sogar die GRIECHEN,
die belächelten faulen und unfähigen,
die dennoch so hinterhältig sympathischen
Alexis-Sorbas-Griechen,

machen uns Angst,
und die Portugiesen
und die Spanier
und die Italiener.

Sie könnten uns anstecken mit ihrer Leichtfertigkeit.
Oder, noch schlimmer,
sie könnten, unserem teutonischen Beispiel folgend,
AM ENDE SO TÜCHTIG WERDEN WIE WIR.

Wir haben Angst vor allen,
die tüchtiger sind,
und vor allen, die nicht so tüchtig sind wie wir,
weil wir ihnen
auf dem überfüllten Planeten
nicht mehr aus dem Weg gehen können,
weil wir mit ein paar hundert Millionen von ihnen
auf Gedeih und Verderb
in einen schon wieder viel zu kleinen
Erdeil gesperrt sind.

Wir haben allen Grund, Angst zu haben.
Schließlich sind wir ja nicht allein auf der Welt.

Irgendein hergelaufener Bazillenträger
 könnte uns anstecken,
 wir könnten krank werden,
 für Tage, Wochen, Monate, gar
 für den Rest unseres Lebens als MINDERLEISTER
 nicht mehr in der Lage sein,
 jene HÖCHSTLEISTUNGEN zu erbringen,
 die wir von uns erwarten,
 erwarten MÜSSEN. Wir MÜSSEN
 uns schützen,
 fit bleiben, unsere körpereigenen
 Abwehrkräfte stärken.
 Wir müssen vorbeugen, wir müssen uns akribisch
 für alle Eventualitäten wappnen. Für das
 Worst-Case-Szenario,
 für den Fall, dass die vielen anderen sich erfrechen,
 so verschwenderisch leben zu wollen wie wir.

Ist Ihnen das schon mal aufgefallen?
 Natürlich ist Ihnen das aufgefallen. Das
 kann Ihnen gar nicht entgangen sein.
 Alle paar Monate werden wir
 von einer neuen Epidemie heimgesucht:
 BSE, SARS, EHEC,
 Vogel- und Schweinegrippe,
 Und sofort rast,
 von den Medien liebevoll gehätschelt,
 ein neuer Angst-Tsunami durch unser Land,
 der aus jeder Grippe eine Epidemie
 und aus jeder Epidemie eine PANDEMIE macht.
 Die vorletzte - erinnern Sie sich? –
 kostete die Steuerzahler
 allein in Deutschland
 ZWEIHUNDERTNEUNUNDDREISSIG Millionen Euro!
 Weil die angebliche Pandemie
 nicht einmal eine Epidemie war
 und die Vernünftigen sich nicht impfen ließen,
 musste am Ende der weitaus größere Teil

des vorsorglich angekauften Impfstoffs vernichtet werden.
 Das habe man nicht voraussehen können,
 beteuern die Politiker.
 Der Staat habe aus Fürsorge für seine Bürger
 vorsorgend tätig werden MÜSSEN.

Aber was,
 frage ich Sie, ist mit VORBEUGUNG,
 wenn es mal *wirklich* gefährlich wird?

Toxische Papiere.

DIE HEISSEN NICHT NUR SO!

Und trotzdem kam keiner unserer fürsorglichen Politiker auf die Idee,
 die superschlauen Investmentbanker
 daran zu hindern,
 sie über den ganzen Erdkreis zu verbreiten.

Da wäre Vorbeugung einmal angebracht gewesen.

Ich bin Nichtraucher.

Gebürtiger Nichtraucher.

Jetzt denken Sie wahrscheinlich:

Na, der kann gut reden, jetzt,
 da man nirgends mehr rauchen darf,
 ist der doch fein raus.

Aber ich werde Ihnen was sagen: Mich macht es RASEND,
 dass wir im weltweiten Westen keinen
 größeren Triumph der Demokratie zu vermelden haben
 als die Durchsetzung des Rauchverbots.

Des Rauchverbots am Arbeitsplatz,
 im Restaurant,
 in öffentlichen Gebäuden,
 in den USA, wo sie ja sonst keine Probleme haben,
 neuerdings sogar in ganzen Stadtteilen.

Für Sie wahrscheinlich

ein grandioser Sieg
 über die hemmungslose Genusssucht!

Ein Sieg IM NAMEN DER VOLKSGESUNDHEIT!

Okay. Zugegeben,

das Rauchverbot ist auch ein Sieg über die Tabakindustrie,
 die jahrzehntelang
 mit Milliardensummen für Werbung und Lobbyarbeit
 solche Gesetze zu verhindern trachtete.

**Aber mit diesem Sieg
 scheint der Reformeifer bei uns im Westen
 auch schon wieder erloschen zu sein.**

Dabei wäre es doch wohl nicht ganz abwegig,
 sich vorzustellen,
 dass eine Demokratie, die es mit der Tabakindustrie aufnehmen kann,
 auch vor Banken und Hedgefonds
 keine Angst zu haben braucht.

Oder vor dem *medizinisch-industriellen Komplex*.

Das sind die,
 die sich aus Sorge um unsere Gesundheit
 eine goldene Nase nach der anderen verdienen,
 wie die Firma GlaxoSmithKline,
 bei der die Länder den teuren Impfstoff bestellten,
 den sie anschließend teuer entsorgen mussten.
 Von der Wiege bis zur Bahre werden wir
 mittlerweile pathologisiert:
 Wenn wir als Kinder vor lauter Bewegungsdrang
 es einfach nicht fertig bringen,
 im Kindergarten oder in der Schule
 stundenlang still zu sitzen,
 attestiert man uns ADS,
 wenn wir im späteren Leben das ewige Gerenne,
 Gezerre und Gezappele im Beruf und in der Freizeit
 einfach nicht mehr ertragen können,
 lautet die Diagnose: BURNOUT,
 und wenn wir nach dem letzten von uns absolvierten
 Stadtmarathon
 nicht mehr ohne fremde Hilfe nach Hause finden,
 heißt es gleich DEMENZ
 oder ALZHEIMER.
 Und in jedem Fall gibt es
 Pillen, Pülverchen und teure Therapien,

an denen die Pharmaindustrie und die Klinikchefs
prächtig verdienen.

Sie finden, ich übertreibe?

Und die Profite der Pharmaindustrie? Finden Sie die
nicht übertrieben?

Sie stoßen sich an meiner Darstellung?

Zu einseitig,
zu undifferenziert.

Das kann ich mir vorstellen, dass **Ihnen** das alles
zu einseitig ist.

Sie sitzen da, hören sich alles an,
wackeln ab und zu ausgewogen mit dem Kopf:

Der eine sagt so und der andere sagt so.

Und Sie?

Was sagen Sie?

Sie sagen weder so noch so, damit hinterher keiner sagen kann,
Sie hätten so oder so gesagt.

Ein abgerundetes Urteil,
das niemandem weh tut,
ein Urteil, das auch denen noch einleuchtet,
die zu **verurteilen** wären.

Aber **ich** bin nicht ausgewogen, **mich** regt so was auf,
mich regt vor allem maßlos auf,
dass außer mir
sich **keiner** darüber aufregt...

Ja, meinen Sie denn, ich wüsste nicht,
dass Menschen,
wenn sie krank sind,
zuweilen ärztliche Hilfe brauchen?

Wenn Sie es partout hören wollen,
bestätige ich Ihnen:

Ich will nicht die moderne Medizin abschaffen,
die Kliniken schließen,
die Ärzte in die Wüste schicken.

So fortschrittlich wie Sie bin ich schon lange!

Ich stehe nicht an,
hier und jetzt die Errungenschaften

der modernen Medizin zu preisen:
 die Betäubungsspritze beim Zahnarzt zum Beispiel.
 (Was Schmerzen angeht, bin ich,
 sagen wir mal:
 von Natur aus eher wenig belastbar.)
 Aber nun erklären Sie mir doch mal,
 wieso seit 2001 die Zahl der Rückgratoperationen
 um das VIERFACHE zugenommen hat?
 Wo wir doch alle so schrecklich gesund leben?
Deutschland bewegt sich
 mit der Wasserflasche im Rucksack
 und GRÜNKERBRÄTLINGEN
 für das anschließende Picknick im Tiergarten.
 Und was,
 frage ich Sie,
 ist mit den Hunderttausenden, die jedes Jahr in Deutschland
 mit Herzkathetern untersucht und behandelt werden,
 obwohl das gar nicht nötig wäre?
 Und die vielen überflüssigen
 Kernspinaufnahmen und Blutuntersuchungen?

Ich werde Ihnen was sagen:
 Da können Sie noch so gesund leben,
 Sie können jeden Morgen
 dreißig Kniebeugen und dreißig Liegestütze machen,
 Sie können laufen, schwimmen, auf Berge klettern
 und sich ausschließlich aus dem Reformhaus ernähren,
 Sie können sich zwanzigmal am Tag
 die Hände waschen
 und im Herbst und im Frühling,
 meinetwegen auch das ganze Jahr über,
 mit einem Mundschutz herumlaufen wie die Japaner,
 damit Sie sich nur ja keinen Bazillus einfangen,
 die finden immer etwas,
 was unbedingt therapiert werden muß.
 Und wen man nicht zum Kranken machen kann,
 dem kann man immerhin einreden,
 dass er gefährdet ist und dringend vorbeugen muß,

am besten mit Medikamenten
 oder einer teuren Therapie.
 Wer noch keinen Diabetes hat,
 ist ein Fall von Prä-Diabetes,
 wer noch einen normalen Blutdruck hat,
 ein Fall von Prä-Hypertonie,
 wer keinerlei Anzeichen von Altersdemenz aufweist,
 kann dennoch wegen Prä-Demenz
 aufwendig behandelt werden.
 Nach der Logik der Gesundheitsindustrie
 ist jeder von Ihnen hier im Saal
 ein **Noch-Nicht-Toter**.

Wie geht's?

Gut?

IHNEN GEHT ES GUT?

Und die gelegentlichen Schmerzen im Knie,
 wenn Sie von einer achtstündigen Bergtour zurückkommen?

Und das Völlegefühl, wenn sie wieder einmal
 abends spät

eine Riesenportion Schweinsbraten mit Blaukraut und Knödeln
 in sich hineingestopft haben?

Haben Sie sich noch nie gefragt, ob das nicht
 Vorboten für ernstere Erkrankungen sind,
 Zeichen einer konstitutionellen Schwäche,
 die nur durch eine strenge Diät
 und eisernes Training,

unter fachmännischer Betreuung versteht sich,
 am besten in einer

Check-Up und Fitness-Klinik
 zu beheben sind?

Beunruhigt es Sie nicht,

wenn Sie neuerdings nach der zweiten oder dritten Flasche Wein
 UNKONZENTRIERT sind?

Hatten Sie vielleicht

in einer solchen Situation

schon einmal leichte Gleichgewichtsstörungen?

IHNEN GEHT ES **NICHT** GUT,

Sie glauben nur, dass es Ihnen gut geht,
 oder Sie tun so, als ob,
WEIL SIE SICH IHRER GEBRECHEN SCHÄMEN,
 weil Sie fit erscheinen möchten,
 ohne fit zu **sein**.

Sieh mal an: Jetzt habe ich Sie erwischt.
 Ich sehe förmlich,
 wie Sie am Haken zappeln,
 wie Sie sich winden,
 wie Sie die Stirn runzeln und zu grübeln beginnen.

Die Unbekümmertheit, mit der Sie soeben noch meinten
 sagen zu können: Mir geht es gut,
 ist dahin.

Und schon beschleicht Sie der Verdacht,
 Sie könnten bisher,
 ohne es zu ahnen,
 ein völlig falsches Leben gelebt haben, ein Leben
 der Völlerei und der Disziplinlosigkeit.

*Vielleicht, denken Sie sich,
 sollte ich nicht so viel trinken.
 Womöglich wäre es besser, Alkohol
 ganz zu meiden.
 Und die Zigarette danach?
 Vielleicht wäre es sogar gesünder,
 auch gleich das Davor zu streichen.
 Schaden kann es sicher nicht, wenn ich ab sofort
 jeden Morgen zehn oder zwanzig Kniebeugen mache.
 Vielleicht sollte ich die Einladung zu einem probeweisen
 Besuch des Fitness-Studios annehmen,
 die ich neulich in meinem Briefkasten fand,
 oder gleich eine Anti-Aging-Kur
 in Bad Kissingen buchen.*

Wat von selbs kommt, jeht ooch wieder von selbs.

Dieter Hüsich,
 kennt den noch einer?,
 hat uns seinerzeit an diese Weisheit

aus seiner Heimat, dem Niederrhein, erinnert.
 Hüschen war der Philosoph unter den Kabarettisten,
 und die fröhlichen Fatalisten vom Niederrhein
 waren ihm, obwohl sie ihm dann und wann
 gehörig auf die Nerven gingen,
 doch irgendwie ans Herz gewachsen.

Auch noch, als er längst
 zweihundert Kilometer südlicher
 in Mainz-Weisenau wohnte.

Wat von selbs kommt, jeht ooch wieder von selbs.

Zumindest was die Schmerzen im Knie und das Völlegefühl
 im Magen angeht,

wäre das vielleicht ein erwägenswerter Gedanke.

Und wenn Sie jetzt glauben,
 die Lebenserwartung in Xanten, Geldern,
 Kevelaer oder Kamp-Lintfort

sei damals signifikant geringer gewesen als in Berlin
 oder Frankfurt oder Mainz,

wo es auch schon damals für viele zum guten Ton gehörte,
 sich fit zu halten,

dann irren Sie gewaltig.

Ein lebenslustiges Völkchen, die Rheinländer.

Jedenfalls damals.

Ihr Rezept für ein glückliches Menschenleben:

Kottlett esse, Biersche drinke, Nümmersche maache.

Und kein Gedanke an ewige Fitness.

Gut, gut!

Ich gebe zu,

ein bisschen schlicht als Lebensmaxime,

dieses *Kottlett esse, Biersche drinke, Nümmersche maache*.

Schiller hätte sich damit sicher nicht
 anfreunden können,

und Goethe hätte statt *Biersche* wohl *Weinsche* gesagt.

Aber deswegen muß man nicht gleich einstimmen,

wenn in Kreuzberg und Friedrichshain

neuerdings der Ruf ertönt:

Ausländer rein, Rheinländer raus!

Dass Sie mich nicht falsch verstehen:
Mir geht es gar nicht um die Rheinländer.
Dass ich mich hier
auf sie berufen muß,
zeigt doch nur, wie verzweifelt die Lage ist.
Die Rheinländer als Vorbild,
dass ich nicht lache!
Et is noch immer joot jejange. Noch so eine Weisheit,
die die frommen Rheinländer
bei jeder Gelegenheit ungefragt
zum Besten geben.
Ist es aber nicht.
Gerade in Deutschland nicht.
Oft genug ist es schief gegangen,
verhängnisvoll, verbrecherisch schiefgegangen.
Weil wir uns nicht rechtzeitig aufgeregt haben,
weil wir uns haben einreden lassen,
dass nichts so heiß gegessen wird,
wie es gekocht wird.
Weil wir immer, wenn es dramatisch wird,
meinen,
wir müssten uns bloß fit halten,
fit für den Endkampf,
und gar nicht auf die Idee kommen, zu fragen,
warum wir denn nun schon wieder kämpfen sollen,
statt uns und andere
in Frieden zu lassen.

Was glauben Sie,
warum sich amerikanische Präsidenten
so gern beim Jogging ablichten lassen?
Richtig:
Um Tatkraft zu demonstrieren,
vor allem dann,
wenn ihnen zur Lösung der wirklichen Probleme
gar nichts mehr einfällt.
Dafür bräuchten sie nämlich den Kopf
und nicht die Beine.

Oder Putin, Wladimir.

Auch so ein Bodybuilder von eigenen Gnaden.

Sein heimliches Vorbild ist Arnold Schwarzenegger.

Nur kann er das nicht zugeben,

weil die Amerikaner und die Europäer in letzter Zeit

zu wenig Verständnis dafür aufbringen,

dass dieser lupenreine Demokrat,

was Meinungsfreiheit und freie Wahlen angeht,

beharrlich seinen ganz eigenen Weg geht.

Putin mit bloßem Oberkörper,

Putin beim Eisbaden,

Putin beim Jogging am Schwarzmeerstrand

oder beim Skilaufen im Kaukasus.

Wissen Sie, dass auf den Skipisten mittlerweile

mehr Menschen zu Tode kommen

als auf der deutschen Autobahn?

Sechzigtausend Skiunfälle jährlich allein in Österreich!

Vita brevis, das Leben ist kurz.

Für manche ist das offenbar ein Grund,

sich in immer größerer Eile immer steilere Pisten hinabzustürzen.

Wie der ehemalige thüringische Ministerpräsident

Dieter Althaus.

Aber das mörderische Treiben

funktioniert auch ganz ohne Schnee.

Vier bis sechs Tote jährlich bei Marathonläufen

allein in den USA.

Mit steigender Tendenz.

Bergsteigen, Rafting, Gleitschirmfliegen,

Tauchen, Segeln, Bunjee-Springen,

Radrennen, Motorrad- und Autorennen

und wem das alles noch nicht reicht,

der meldet sich an

beim Iron-Man auf Hawai.

Eine Orgie der Fitness,

Ein wahnwitziges Gewusel,

ein Kampf bis aufs Messer gegen den inneren Schweinehund.

*Meine Damen und Herren,
ich möchte Sie bitten,
sich zu Ehren der Gefallenen der letzten Sportsaison
einen Augenblick von Ihren Sitzen zu erheben.*

Ich danke Ihnen.

Naja, wie ich sehe, ist Pietät
nicht jedermanns Sache.
Wenn ich Sie gebeten hätte,
sich zur Vorbeugung gegen Krampfadern
von ihren Sitzen zu erheben,
hätte ich wahrscheinlich mehr Erfolg gehabt.
Vielleicht war das aber auch
für manche von Ihnen ein bisschen viel,
dieses ewige Kritisieren,
vielleicht hätten Sie es gern
etwas gefälliger,
vor allem,
wenn es um unsere Leistungsträger geht.
Vielleicht fragen Sie sich längst:
Wo bleibt das POSITIVE?
In der Tat,
nach all den eher deprimierenden Tatsachen,
die ich hier vor Ihnen ausbreiten musste,
wird es Zeit für eine gute Nachricht.
Hier ist sie:
Die E-Zigarette ist da.
Ja, Sie haben richtig gehört:
Die E-Zigarette, die Antwort des Westens
auf die muslimische Wasserpfeife.
Eine lupenrein marktgerechte Lösung des Raucherproblems,
die alle Verbote überflüssig macht.
Hundertvierzigtausend Tote durch Tabakkonsum jährlich,
sechstausend Tote durch Passivrauchen,
sie alle würden aufatmen,
wenn sie nicht schon tot wären.

Hier die technischen Einzelheiten:

Die **E-Zigarette**,

auch **elektrische** oder **elektronische Zigarette**,

ist die rauchfreie Alternative zur herkömmlichen Zigarette.

Vom Aussehen her ist sie

der klassischen Zigarette nachempfunden.

Sogar die Glut einer normalen Zigarette

wird mittels einer LED-Lampe imitiert.

Da die E-Zigarette weder Teer noch Zusatzstoffe

noch Kohlenmonoxid abgibt,

wird kein Passivraucher geschädigt,

Zähne verfärben sich nicht,

Finger werden nicht gelb

und auch Vorhänge und Tapeten behalten ihre Farbe.

Das sind weißgott handfeste Vorteile,

aber sie werden alle noch übertroffen von der Tatsache,

dass der Fiskus bisher noch nicht darauf gekommen ist,

die Nikotin-Depots,

die die E-Zigarette verwendet,

mit einer saftigen Steuer zu belegen.

Wissen Sie, was mich ärgert?

Dass ich Nichtraucher bin.

Wäre ich Raucher,

ich würde mir ohne Zögern eine E-Zigarette zulegen

und gleich eine Wagenladung

Nikotin-Depots dazu.

Bevor der Schäuble auf die Idee kommt,

die zu besteuern.

Ein toller Schnäppchen kann man doch gar nicht machen.

Da reden die Leute,

es gäbe keinen Fortschritt mehr.

An der E-Zigarette lässt sich demonstrieren, worauf es ankommt:

Nicht das Rauchen verbieten,

nicht den Menschen die Lust am Konsum vermiesen,

sondern den Markt die Sache regeln lassen.

Wer mit der E-Zigarette Nikotin inhaliert,

schadet niemand außer sich selbst.
 Und das wird IN EINER FREIEN GESELLSCHAFT
 doch wohl noch erlaubt sein:

SICH SELBST ZUGRUNDE ZU RICHTEN!

Wenn Sie mich fragen:

Die E-Zigarette

ist das lange gesuchte,

neue große FREIHEITSTHEMA der FDP!

Das Recht auf Selbstschädigung.

Das unveräußerlichste aller unveräußerlichen Rechte.

Wer könnte es glaubwürdiger vertreten als

die Herren Westerwelle, Brüderle, Rösler und Döring,

die in den letzten Jahren

auf diesem Gebiet

so Außerordentliches geleistet haben.

Verstehen Sie mich nicht falsch!

Ich bin zwar nicht mehr der Jüngste, aber auch noch nicht
 senil genug,

um ausgerechnet für die FDP Werbung zu machen.

Ich wollte nur nicht abtreten,

ohne Ihnen,

die Sie ja alle, gestresst wie Sie sind,

am Rande der Depression dahintaumeln,

wenigstens ein Fünkchen Hoffnung mitzugeben,

wenn Sie jetzt, geläutert durch das Gehörte,

sich Ihren zahlreichen Lastern hingeben.

Zum Beispiel dem geselligen

von philosophischen Reden begleiteten

Essen und Trinken,

das die alten Griechen *Symposion* nannten.

Wie schrieb Epikur an seinen Freund und Jünger Menoikeus?

Wer jung ist, soll nicht zögern zu philosophieren,

und wer alt ist, soll nicht müde werden im Philosophieren.

Denn für keinen ist es zu früh

und für keinen zu spät,

sich um die Gesundheit der Seele zu kümmern.

In diesem Sinne: Wohl bekomm's!

