

Körper als Basis des Menschseins

Fähig zu großen Leistungen – aber auch Ursache
für gesundheitliche Schäden

Zehn Beispiele für Schädigungen des Körpers

Prof. Dr. Herbert Haag, M.S.

Institut für Sportwissenschaft, Universität Kiel

Jan-Philipp Forster

Körper als Basis des Menschseins

Fähig zu großen Leistungen – aber auch Zielscheibe schwerer Schädigungen

Prof. Dr. Dr. h.c. Herbert Haag, M.S.

Jan-Philipp Forster

Einführende Bemerkungen	2
1. Interpretation des Körpers aus Sicht der philosophischen sowie der sozial- und verhaltenswissenschaftlichen Anthropologie	3
2. Der Mensch und sein Körper	5
3. Zehn Beispiele für Schädigungen des Körpers	10
(A) Aggressives Gewalt-Verhalten	11
(B) Alkoholismus	15
(C) Herz- und Kreislaufschwächen	19
(D) Digitales Handeln im Übermaß	23
(E) Drogenkonsum	27
(F) Ernährungsfehler	31
(G) Körperschwächen	35
(H) Rauchen	39
(I) Stress	43
(J) Verschönerungswahn (Haartracht/Piercing/Tätowierung)	47
(Je 4 Seiten: Bild/Text, Status Quo/Text, Maßnahmen Zukunft/Zitate)	
4. Gesundheit statt (selbstverschuldeter) Krankheit Eine Forderung unserem Körper zuliebe	51
Abschließende Bemerkungen	55
<u>Anhang:</u>	56
• Literaturverzeichnis	
• Literaturverzeichnis für die Zitate	
• Bildnachweis für die Darstellungen	

Einführende Bemerkungen

Die Erde zählt heute etwa 8,5 Milliarden Menschen, das heißt Individuen mit vergleichbaren, aber auch unterschiedlichen Merkmalen. Dies bedeutet, dass das Verhalten und Handeln der Menschen sehr unterschiedlich sein können.

Dennoch haben sich in jüngster Zeit einzelne Verhaltens- und Handlungsweisen herausgebildet, die heute „Mainstream“ sind und von vielen Menschen nachgeahmt und übernommen werden. Da es sich dabei aber zum großen Teil um neue und im bisherigen Kontext unbekannte Erscheinungsformen des Menschen handelt, ist der Aufschrei, die Empörung, das Unverständnis sowie die Ablehnung bisweilen sehr groß.

Da der Körper als Träger unseres Lebens unmittelbar betroffen ist, lohnt es sich etwas genauer auf dieses „Wunder“ des Lebens zu schauen.

In einem ersten Teil wird zunächst versucht, aus der Sicht der philosophischen Anthropologie Antworten zu finden, warum der Körper einen so hohen Stellenwert im Leben des Menschen besitzt. Dabei geht es auch um die Frage, wie es zu so vielen Formen an Schädigungen eben dieses wertvollen Körpers kommen kann. Damit verbindet sich auch die Frage, was getan werden kann und muss, diese gleichsam als eine „Körperschädigung“ anzusehende Entwicklung zu stoppen und dem Ziel „Gesunder Körper“ (aus ganzheitlicher Sicht) wieder näher zu kommen.

Im zweiten Teil der Analyse des Körpers als Basis des Menschseins steht der Mensch und sein Körper mit seinen wesentlichen Facetten im Fokus. Dabei wird ersichtlich, wie viele Angriffspunkte der Körper für Schädigung und Verletzung hat.

Anhand von 10 Entwicklungstendenzen wird aufgezeigt, worin Schaden und Verletzung im Konstrukt des Körpers liegen können und wie dieser negative „Istzustand“ wieder in den positiven Bereich geführt werden kann. Dabei müssen Politikgesellschaft (Setzen von sinnvollen Rahmenbedingungen) und Zivilgesellschaft (Umsetzung zu Handlungsstrategien) zusammenarbeiten.

10 Beispiele werden alphabetisch geordnet behandelt, da sich keine andere Systematik anbot. Auch wird mit der Zahl 10 kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Alle 10 Beispiele werden nach derselben Systematik dargestellt. Der Umfang beträgt jeweils vier Seiten. Dabei ist die erste Seite eine bildliche Darstellung des beispielhaften Teilaspekts. Dann folgt auf der zweiten Seite eine knappe sachorientierte Darstellung des jeweiligen Teilaspekts. Dieser der Teilaspekt wird dann auf der dritten Seite im Sinne zukünftiger Handlungen angesprochen. Frage ist es, wie man die „Macht der Krankheit“ bzw. die Schädigung des Körpers auf einen positiven Weg lenken kann, mit dem Ziel, Gesundheit des Körpers und damit die Basis des Menschseins zu sichern. All dies soll durch Sammlung passender Zitate auf einer vierten Seite noch plastischer sichtbar gemacht werden.

„Abschließende Bemerkungen“ bilden dann wie die „Einführenden Bemerkungen“ gleichsam den theoretischen Bezugsrahmen für die vorliegende Thematik.

1. Interpretation des Körpers aus Sicht der philosophischen sowie der sozial- und verhaltenswissenschaftlichen Anthropologie

Während es in Kapitel 2 mehr um die inhaltliche Ausgestaltung des Körpers geht, wird versucht in diesem Kapitel 1 einen theoretischen Bezugsrahmen für den Körper als wesentliches Seinselement des Menschen zu schaffen.

Als Basis eines solchen Bezugsrahmens kann man vier Faktoren unterscheiden, die Verhalten und Handeln des Menschen bestimmen (vgl. Haag, 2019, s. 64-67):

- Motorik (bewegen) als Basis für die Lebenswirklichkeit des Menschen. Bewegung ist das zentrale Merkmal von Menschsein.
- Kognition (denken) bezieht sich auf das Denken und damit auf vorhandene gedankliche Vorgänge im Menschen (Gehirnforschung).
- Affektion (fühlen) wird mit Aspekten wie Empathie, Entspannung und Einstellung im Verhältnis zum Körper in Verbindung gebracht.
- Spiritualität (glauben) betrifft Bezüge zur immateriellen Welt, die ihrerseits wiederum Verbindungen zu bewegen, denken und fühlen hat.

Auf diesem Hintergrund kann Körper und Bewegung, die ja aktualisierter Körper ist, grundlegend interpretiert werden (Haag, 2019, s.61-62).

Anhand eines 16-Faktoren-Modells der Bewegungskompetenz (mit vier Bereichen – Wahrnehmung, Kondition, Koordination, Körpererfahrung – und jeweils vier Teilfaktoren) besteht eine weitere Möglichkeit, Bewegung als aktualisierten Körper differenziert zu betrachten (Haag, 2019, s. 63).

Fragt man schließlich, welche Kulturtechniken der Mensch unbedingt erlernen muss, so zeigen die sieben genannten Kulturtechniken erneut sehr deutlich, welche wichtige Rolle der Körper dabei spielt.

Bewegen – Sprechen – Lesen – Schreiben – Rechnen
Umgang mit IT – Beherrschung von Motorhilfen

So erlaubt eine gute Bewegungskompetenz auch eine bessere Handhabung der Triebe, Bedürfnisse, sowie Motive im Sinne der Vermeidung von negativ- inhumanem Fehlverhalten und der Chance zu einer positiv-humanen Teilhabe am Leben. Die Potenziale, die im Körper, beziehungsweise in Bewegung als aktualisiertem Körper, liegen, können somit besser wieder abgerufen werden.

Eine umfassende und sehr wirksame anthropologische Theorie hat z.B. O. Grupe (1984) entwickelt, um zu verstehen, was der Körper (Leib) für den Menschen bedeutet.

Auf der Grundlage eines ganzheitlichen Menschenbildes ist der Mensch wesentlich gekennzeichnet durch seinen Leib/Körper. Wir sind als Menschen Leib, das heißt wir sind identisch mit ihm (Bsp: die gekonnte Bewegung) (gelebter Leib). Wir haben auch Leib, das heißt wir werden uns unserer Leiblichkeit bewusst, wir nehmen unseren Leib wahr (Bsp: Krankheit, Müdigkeit, nicht gekonnte Bewegung) und wir gestalten bewusst mit unserem Leib im Sinne schöpferischer Akte Lebenswirklichkeit z.B. durch Gestik, Mimik, Pantomime. Dieses Leib-haben (Erlebter Leib) ist die Chance des Menschen zu handeln, zu schaffen, kreativ zu sein und unser Leben sowie die Welt zu gestalten, was den Zustand des jeweiligen Leib-Seins (Gelebter Leib) übersteigt.

Ausgangspunkt ist bei Grupe (1984) (vgl. Haag, 2019, s. 65-66) also der Leib/Körper, indem das Ich (das Wesen) des Menschen sich darstellt. Wichtig ist nun, die Bewegung als aktualisierten Leib zu verstehen. Durch Bewegung ist es dem Ich des Menschen möglich, sich im Medium des Leibes bewegend seiner Umwelt mitzuteilen. Deutliche Beispiele hierfür sind: Gestik, Mimik, Tanztheater, Körpersprache, etc.

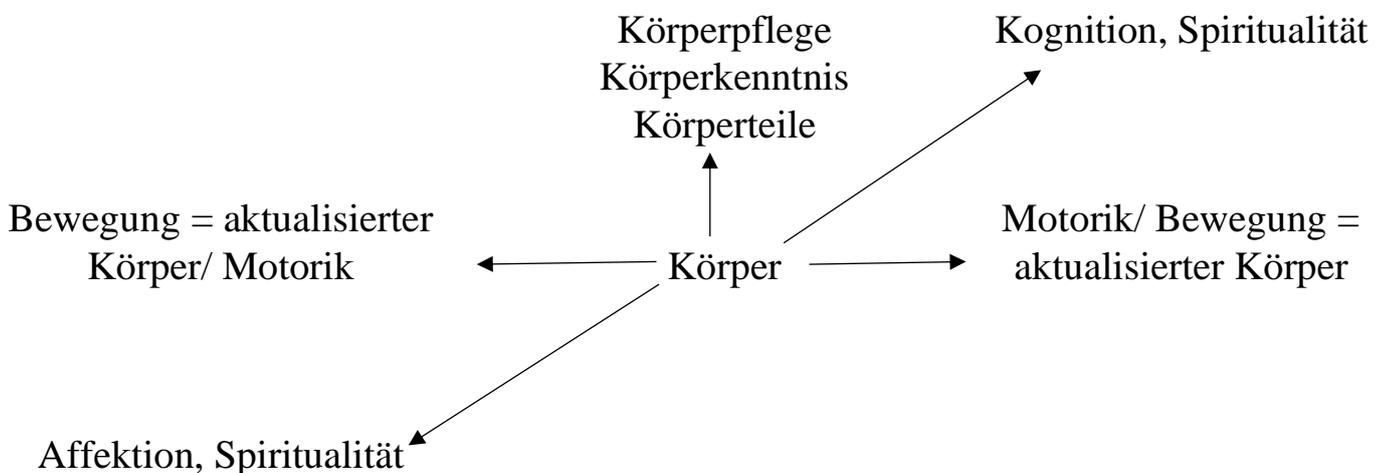
Wichtig ist jedoch auch das Sammeln von materialen Erfahrungen in der umgekehrten Richtung, d.h. wir holen gleichsam die Welt um uns herum (die Umwelt) zu uns her, wir erfahren die Welt durch Bewegungsvollzüge. Eine Vielfalt von gekonnten Bewegungen trägt also dazu bei, dass der Mensch sich die Welt gleichsam erobern kann. Umgekehrt macht der Mensch auch die Erfahrung des Nicht-könnens, des Misslingens in seinem Bewegungsverhalten.

Bewegung und damit Bewegungsverhalten als aktualisierter Leib wird in vielfältigen Bewegungsvollzügen zum wichtigen Motor beim Sammeln von Erfahrungen aus dem Außenbereich und beim Mitteilen von Eindrücken aus dem Innenbereich des Menschen. Bewegungsverhalten ist damit eine grundlegende Dimension menschlichen Verhaltens ähnlich wie Sprach-, Gefühls- und Denkverhalten.

Auf der Grundlage der hier kurz präsentierten Theorieansätze zum Verständnis von Bewegung kann nun die inhaltliche Dimension von Körper, Körperlichkeit, Körpergefühl und KörperEinstellung anschaulich verstanden werden.

2. Der Mensch und sein Körper

Wenn es um die möglichen Schädigungen des Körpers geht, kann ein Bezugnehmen auf den Körper für diese sehr komplexen Vorgänge helfen. Dabei geht es zunächst darum, die Begrifflichkeit im Kontext von Körper zu klären.



Anhand von drei systematisch aufgebauten Schaubildern kann sodann das Phänomen Körper als ultima ratio unseres Lebens im Einzelnen erklärt werden. Dabei ist zu bedenken, dass es neben den körperlichen auch drei weitere Sichtweisen des Menschen gibt, nämlich das geistige, emotionale und spirituelle Bezugssystem für Verhalten und Handeln des Menschen. Wobei das Körperliche, Geistige, Emotionale und Spirituelle jeweils starke Verbindungen zueinander aufweisen.

2.1 Inhaltliche Kennzeichnung des Körpers

Die Inhalte, d.h. die einzelnen Teile des Körpers, können sodann mögliche Schädigungen des Körpers aufzeigen, die im Teil drei (3) an 10 Beispielen konkretisiert werden (vgl. Digest, 2015, s. 6-53).

a) Organe und Gewebe:

- Knochen (Gelenke/Muskeln)
- Figur und Größe
- Herz und Lunge
- Leber und Nieren
- Harn und Haut
- Stimme

b) Gehirn (Digest, 2015, S.174ff.)

c) Die fünf Sinne (tasten / sehen / hören / schmecken / riechen)

d) Herz:

6 Feinde:

Erhöhte Cholesterinwerte
Bluthochdruck
Diabetes
Stress
Fettleibigkeit
Rauchen

3 Freunde:

Viel Obst / Gemüse
Ausreichende Bewegung
Mäßiger Lebensrhythmus

e) Atmung (Lunge/Asthma) (Digest, 2015, s. 56ff.)

- f) Ernährung (gut leben) (Digest, 2015, s. 76ff.)
- g) Immunsystem (Digest, 2015, s. 108ff.)
- h) Bewegung (Körperkraft, Gleichgewicht, Rücken, Knochen-Gelenke, Arthrose (Hand-Finger)) (Digest, 2015, s. 130ff.)
- i) Verschiedene Aspekte (z.B. Psychische Probleme / Entspannen / Krankheiten (Demenz, Parkinson) / Sicherheit (Auto) / Schlafen / Haut)) (Digest, 2015, s. 206ff.)

So wird in den Punkten a) bis i) sehr deutlich, wie viele Ansatzmöglichkeiten es für Schädigungen des Körpers gibt. Dies hat natürlich auch Konsequenzen für Bewegung als eine wesentliche Form für Verhalten und Handeln des Menschen, eben als aktualisierter Körper.

2.2 Bezugsrahmen für Bewegung (Taxonomiemodell für Bewegung) (Haag, Dezember 2023)

Bezugsrahmen für Bewegung

(Taxonomie-Modell für Bewegung)

Verhalten und Handeln des Menschen

Motorik (bewegen)	Kognition (denken)	Affektion (fühlen)	Spiritualität (glauben)
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------

Bewegungskompetenz

Motorik

Bewegung

Bewegen

Orts- und Zeitdimension

Alltagszeit – Arbeitszeit – Restzeit

Zieldimension

Bezugsrahmen für Bewegung in 24 Stunden

(Beispiele genannt in alphabetischer Reihenfolge, ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

Ästhetik – Erlebnis – Form – Gestik – Gesundheit – Haltung –
Individuation – Körper – Leistung – Mimik – Musik – Sozialisation – Spiel
– Sprache - Wettkampf

Bewegungswissenschaft

Bewegungstheorie(en)

Bewegungspraxis

Bewegung im Kontext einer ganzheitlichen Lebenskonzeption des Menschen
--

Auf der Grundlage dieser ganzheitlichen taxonomischen Sichtweise kann dann Bewegung als Aktualisierung des Körpers besser analysiert und verstanden werden.

2.3 Bezugsrahmen für die Analyse von Bewegung aus Sicht der Theorie- und Themenfelder der Sportwissenschaft

Theoriefelder (13)	Themenfelder (20)
1. Sportmedizin	1. Alterssport
2. Sportbiomechanik	2. Doping im Sport
3. Bewegungswissenschaft	3. E-Learning im Sport
4. Trainingswissenschaft	4. Freizeitsport
5. Sportinformatik	5. Führung im Sport
6. Sportpsychologie	6. Gesundheitssport
7. Sportpädagogik	7. Kinder- und Jugendsport
8. Sportsoziologie	8. Leistungssport
9. Sportpolitik	9. Musik und Bewegung
10. Sportrecht	10. Olympismus
11. Sportökonomie	11. Psychomotorik
12. Sportgeschichte	12. Schulsport
13. Sportphilosophie	13. Spiel und Sport
	14. Sport und Berichterstattung
	15. Sport für Menschen mit einer Behinderung
	16. Sport und Europa
	17. Sport und Geschlecht
	18. Sport und Umwelt
	19. Sport und Unterricht
	20. Sport und Zuschauer

So kann im Sinne der Punkt 2.1 / 2.2 / 2.3 eine genauere Kennzeichnung von Körper, von Angriffsflächen für eine ganzheitlich mögliche Schädigung des Körpers sowie für ein Verständnis von Bewegung als Aktualisierung eben dieses Körpers erfolgen.

3. Zehn Beispiele für Schädigungen des Körpers

Irrwege (2x5) schädigen den eigenen Körper ganz erheblich, bis hin zu Konsequenzen, die nicht mehr zu korrigieren sind.

Intake-Formen (innen)	Manipulative-Formen (außen)
b) Alkoholismus	a) Aggressives Gewalt-Verhalten
e) Drogenkonsum	c) Herz-Kreislaufschwächen
f) Ernährungsfehler	d) Digitales Handeln im Übermaß
h) Rauchen	g) Körperschwächen
i) Stress	j) Verschönerungswahn (Haartracht, Piercing, Tätowierung)

Die Darstellung der zehn Irrwege, die den eigenen Körper schädigen, erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Es sind jedoch wesentliche Wege, um den Körper durch Beschreiten dieser Wege zu schädigen und damit zu entwürdigen.

Da der Körper des Menschen in zwei Daseinsformen solchen Irrwegen ausgesetzt ist, wirken die Irrwege umso schwerwiegender.

- (1) Den Zustand des Körpers durch angegriffene Körperlichkeit als schlecht, krankheitsgefährdet bzw. krank erleben.
- (2) Da der Körper in vielen Hinsichten durch die unterschiedlichsten Bewegungsformen realisiert wird, hat ein „Angriff“ auf den Körper wesentliche Rückwirkungen auf die Möglichkeit eines ganzheitlichen und erfreulichen Bewegungslebens.

(A) Aggressives Gewalt-Verhalten (Vgl. Haag, 2019, S. 13-14)

Die heute vorhandenen Verhaltens- und Handlungsformen des Menschen haben sich Schritt für Schritt im Rahmen der Evolution herausgebildet.

Beobachtet man nun in der Politik- und Zivilgesellschaft derzeit gültige Verhaltens- und Handlungsformen der Menschen, so kann man Folgendes feststellen.

Folgende Schlagworte kennzeichnen dabei die schwierige heutige Situation:

- Politik: Autokraten-Herrschaft / Egozentrische Eliten / Flüchtlinge Weltweit / Kriege ohne Ende / Orientierungslosigkeit / Politik als Selbstbedienungsladen / Kaum Weltgewissen / Respektlosigkeit.
- Wirtschaft: Arbeitslosigkeit / Ressourcen-Ausbeutung / Geld regiert die Welt (money driven society) / Nahrungskette Pflanze – Tier – Mensch teils zerstört / Schere zwischen reich und arm teils größer / Überbevölkerung auf der Erde.
- Kultur: Egozentrik gewinnt / „entmenschlichte“ Mensch / Kampf der Kulturen / Krieg der Religionen / wenig Respekt vor Tieren und Pflanzen / Selbstzerstörung / Überspezialisierung / Doping (Betrug) in vielen Bereichen / Werteverfall.

Betrachtet man alle diese Merkmale der heutigen Wirklichkeit im Leben der Menschen, so verwundert es nicht, wenn folgende Tendenzen in Politik, Wirtschaft und Kultur immer deutlicher sichtbar werden:

Angst / Verunsicherung / Hoffnungslosigkeit / Überlastung führt laut Forschungsergebnissen der Psychologie zu Egozentrik / Egoismus / Aggression / Gewalttätigkeit.

Die obigen Aspekte von Angst bis Gewalttätigkeit sind auf allen politischen Ebenen zu beobachten: Lokal, Regional, Land, Kontinent (Europa) und weltweit. Für jede Ebene gibt es Schlichtungsinstanzen. Bedenklich ist bei dieser weltweiten Herausforderung für das wichtige Thema „Aggressives Gewalt-Verhalten“, dass in der Bekämpfung dieser Situation oft wenig Erfolg zu sehen ist. Selbst die UNO kann weltweit vorhandene Konflikte kaum lösen.

Konsequent ist es, dass die Schädigungen des Körpers in diesem Kontext immer größer und schwieriger zu behandeln sind. Dies liegt auch daran, dass die Schädigungen des Körpers nicht nur medizinisch, sondern ganzheitlich zu sehen sind, d.h. es spielen medizinische, psychologisch-pädagogische und soziologische Aspekte des Verhaltens und Handelns eine Rolle.

(A) Aggressives Gewalt-Verhalten

Schluss mit Schädigung durch aggressives Gewaltverhalten

leicht gesagt ABER schwergetan

HIER SIND ANTWORTEN

- Aggression-Gewalt sind heute oft kennzeichnend für die Politik- und Zivilgesellschaft, was als Folie zum Verstehen der Körperschäden dienen kann.
- Die Politik ist in vielen Bezügen ganz nahe an Aggression und Gewalt und deshalb auch mit dem Thema Schädigung des Körpers bei Menschen konfrontiert.
- Die Politik, letzten Endes vor allem Wirtschaftspolitik, hat somit die Wirtschaft für die Gesundheit des Menschen einzusetzen.
- Der kulturelle Bereich kann theoretisch als relativ aggressions- und gewaltfrei angesehen werden. Doch in diesem Kontext ist leider mehr und mehr eine Verschlechterung, d.h. eine zunehmende Bedrohung der Gesundheit des Körpers zu beobachten.
- Aus psychologischen Forschungen weiß man genau, dass zu viel Aggression-Gewalt die Menschen in Gefühle der Unsicherheit bzw. Angst treibt.
- Diese Situation der Menschen ist jedoch für eine Besiegung der Schädigungen des Körpers äußerst kontraproduktiv.

Die Aussprüche auf der nächsten Seite sagen mehr als tausend Worte

- Hintergrund von Schäden des Körpers ist die generell hektische gesellschaftliche Stimmung.
- Im Bereich Aggression-Gewalt und damit auch bei Körperschädigung kann es zu gefährlichen Situationen kommen.
- Die Metapher „Damoklesschwert“ zeigt genau die Brisanz mancher Situation.
- Es tut gut – auch für den Körper – wenn statt Aggression und Gewalt Freiheit das Leben bestimmt.
- Ein optimistischer Ausblick in Bezügen von Aggression-Gewalt schützt auch den Körper vor Schädigung

(A) Aggressives Gewalt-Verhalten

Alles rennet, rettet, flüchtet

Dieses Verhalten ist oft kennzeichnend für das heutige Leben. Alles muss schnell gehen; Mehrfachhandlungen sind gefragt. Vieles wird nur unzureichend erledigt und aggressives Gewalt-Verhalten wird dann sichtbar

Auf des Messers Schneide

Diese Lebenssituation wird häufig Wirklichkeit. Es muss meist ohne Zeit für gründliche Analyse entschieden werden. Die eher hektische Situation hat Unsicherheit zur Folge und das Gefühl von Angst schwelt zwischen Hoffnung auf Erfolg und Angst vor Misserfolg.

Damoklesschwert

Bei Verunsicherung und damit Aggressivität des heutigen Menschen wird die Situation verglichen mit einem Damoklesschwert. Drohung mit Unsicherheit kennzeichnet als Folge die Situation. Dies kann erklären, warum aggressives Gewalt-Verhalten heute so stark verbreitet ist, was auch den Körper des Menschen extrem schadet.

Auf den Bergen ist die Freiheit

Oben sein, heraus aus den Niederungen des Alltags, beruhigt die Menschen. Der Weg zur Entspannung ist frei; wir finden zurück zu uns selbst und sind gleichsam „geerdet“, d.h. frei für wahres Menschsein ohne aggressives Gewalt-Verhalten.

Edel sei der Mensch, hilfreich und gut

Wenn die Schädigung des Körpers besiegt und damit die Basis des menschlichen Lebens zumindest teils wieder hergestellt ist, dann können wir als Menschen unserer wahren Bestimmung nachgehen, können edel, hilfreich und gut sein. Voraussetzung ist aber, dass unser Körper frei von Schädigungen ist.

(B) Alkoholismus (Vgl. D. Clasing, 2019, S.14)

Alkoholverbot gilt für Jugendliche unter 16 J. (kein Verkauf von Alkoholika an Jugendliche unter 18 J.). Alkohol dringt über die Schleimhäute rasch in die Blutbahn und durchströmt den gesamten Organismus. Er beeinflusst vor allem die Zentren des Gehirns, die das Bewusstsein und die Gefühle steuern und wirkt zunächst anregend, später betäubend.

Ab 0,2 Promille im Blut verändern sich subjektives Erleben und persönliches Verhalten. Man fühlt sich bedeutend zwangloser und freier. Der Widerstand gegen einen weiteren Alkoholkonsum sinkt. Sehfähigkeit, Konzentrationsvermögen und Bewegungskoordination lassen nach.

Bei rund ein Promille beginnt das Rauschstadium. Es kommt sodann zu Gleichgewichts- und Sprachstörungen (Torkeln, Lallen). Bei 2 Promille treten Störungen des Gedächtnisses und der Orientierung auf. Bei über 3 Promille beginnt die schwere, akute Alkoholvergiftung, die im schlimmsten Fall zum Tode durch Atemstillstand führen kann. Die Unfallneigung steigt mit zunehmender Alkoholwirkung in allen Lebenssituationen, besonders im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz, steil an.

Alkohol und Medikamente beeinflussen sich in unberechenbarer, manchmal gefährlicher Weise. Beispiele für Medikamente sind: Schmerzmittel bei Muskelschmerzen in Ruhe und unter Belastung bei Anorexia Nervosa, Bulämie: Abführmittel, Abmagerungsmittel, Diuretika u. Ä.

So kann z. B. die Wirksamkeit eines Medikamentes aufgehoben oder die Wirkung des Alkohols um ein Vielfaches verstärkt werden. Besonders gefährlich ist die Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten.

Betrunkene schädigen nicht nur sich selbst, sondern auch Dritte. Alkohol trägt vielfach zum Ausbruch von Aggressivität und Gewalt gegen andere bei. Als alkoholtypisches Vergehen gelten Körperverletzungen, Totschlag, Vergewaltigung. Kindesmisshandlung, Gewalt in der Familie u. A.

Chronischer Alkoholismus führt u. a. zu folgenden Störungen bzw. Schädigungen:

- zentralnervöse Störungen, Psychosyndrom, Delirium Tremens
- Polyneuropathie
- Gastritis, Ösophygitis
- Leberschädigung mit Fettleber, toxischer Hepatitis, Leberzirrhose

In der gezielten Behandlung des chronischen Alkoholismus ist absolute Alkoholabstinenz lebenslang unbedingt erforderlich.

(B) Alkoholismus

Schluss mit Schädigung durch Alkoholismus

leicht gesagt ABER schwergetan

HIER SIND ANTWORTEN

- Man sollte sich genau in den zahlreichen Infokanälen (Social Media) zum Thema Alkoholismus informieren.
- Die bekannten Promillegrenzen geben sehr klare Anhaltspunkte für richtiges Konsumverhalten bei Alkoholgenuss.
- Wichtig ist es, vorhandene Wechselwirkungen vom Alkohol hin zu Medikamenten und umgekehrt zu kennen und jeweils zu bedenken.
- Die Schäden durch zu viel Alkohol können sich auf Sach- sowie Körperschäden beziehen, oft in Verbindung von beiden Formen der Schädigung.
- Die Schädigungen durch Alkohol sind eindeutig bewiesen: so z.B. Gehirn (Störungen); Nervensystem (Polyneuropathie); Gastritis; Ösophagitis; Leber (Hepatitis).
- Konsequenterweise ist Verhaltensänderung und entsprechendes Handeln das Gebot der Stunde.

Die Aussprüche auf der nächsten Seite sagen mehr als tausend Worte

- Anfang, oft unbemerkt, aber Alkohol siegt Schritt für Schritt.
- Klare Grenzen des Alkoholismus sind angesagt.
- Der Weg zum Alkohol als Droge ist nicht weit.
- Gute allgemeine Lebensordnung hilft gegen Gefahr durch Alkohol.
- So kann der Schutz des Körpers vor Schäden gelingen.

(B) Alkoholismus

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Es muss aber ganz klar eine Warnung davor ausgesprochen werden, sich etwa gedankenlos der Sache des Alkohols hinzugeben. Es ist nichts einzuwenden gegen ein Glas Rotwein am Abend; aber der sogenannte hochprozentige Alkohol sowie „Wettsaufen“ scheiden aus, da die Schädigung der Gesundheit des Körpers klar auf der Hand liegt.

Bis hierher und nicht weiter

Beim Alkohol-Trinken gibt es ganz klare Grenzen, die einzuhalten sind, da sonst schwere Schädigungen des Körpers folgen. Diese Schädigungen sind dem schon in der Nähe, wo der Alkohol zu einer Droge geworden ist! Katastrophale Schäden für den Körper, aber auch für die Gesellschaft, in der man lebt, sind Folgen.

Des eben ist der Fluch der bösen Tat

Eine Verstrickung in die Abhängigkeit von Alkohol ist hier angesprochen, und zwar mit den bekannten Folgen der Schädigung des Körpers durch Alkoholgenuss. Mit einem Fluch vergleichbar, wird angedeutet, dass eine Besiegung der Alkoholsucht kaum noch gelingt.

In einem aufgeräumten Zimmer ist auch die Seele aufgeräumt

Man nennt dies auch „die ökologische Validität“ von menschlichem Verhalten. Vergleichbar gilt ja auch: so wie man sich bettet, so liegt man auch. Hier wird die Gesetzmöglichkeit der Ganzheitlichkeit ausgesprochen. Dies heißt: Schaden am Körper schadet auch dem Denken, Fühlen und Glauben des Menschen als Linie in seinem Verhalten und Handeln.

Enthaltsamkeit ist das Vergnügen an Sachen, die wir nicht kriegen

Dieser mit Ironie gespickte Ausspruch deutet an, welche positiven Wirkungen es haben kann, wenn wir Enthaltsamkeit mit Blick auf Alkohol üben, d.h. eben auf den Konsum von Alkohol verzichten. Positiv ist dabei ganz sicher, dass wir unseren Körper vor Schäden bewahren.

(C) Herz- Kreislaufschwächen (Vgl. Clasing, 2019, S. 22-24)

Die Herz-Kreislauf-Schwäche zählte über viele Jahre zu den Haupttodesursachen. Ausgelöst wurde und wird sie durch vier Hauptfaktoren: Alkohol, Rauchen, Ernährungsfehler und Stress. Mit dem Herzen und den damit verbundenen Adern sowie Venen sind in der Tat die zentralen Organe des Menschen angesprochen.

Wenn man die vier Hauptursachen für Herz-Kreislauf-Schwächen Revue passieren lässt, so stehen diese auch für zentrale Merkmale unserer heutigen gesellschaftlichen Wirklichkeit. Selbst wenn man alle Annehmlichkeiten bedenkt, welche die industrielle-technologische Entwicklung gebracht hat, so muss man sich doch immer wieder fragen, ob sich all‘ der Fortschritt auch wirklich ausgezahlt hat und ob es sich lohnt, dass man sich auf der anderen Seite doch eine ganze Reihe von Krankheiten einhandelt. Wie im Bereich von Herz-Kreislauf-Schwächen führen diese Krankheiten bisweilen zum Tod.

Folgende medizinische Aspekte als Möglichkeiten für eine Schädigung des Herz-Kreislaufsystems sind zu sehen:

- Blut (Sauerstofftransport – CO₂ Entsorgung / Bluthochdruck / Bewegungsmangel / falsche Ernährung (Fettleibigkeit) / Stress)
- Herz (Venen – Adern) (Herzklappen / 5-6 Liter Blut / weiße-rote Blutkörperchen / Frequenz 60-80 bzw. 120-150).
- Koronararterien (Herzkranzgefäße / wenig körperliche Belastung / Leukozyten / Erythrozyten/ Frustration – Hektik / Arteriosklerose / Gefahr der Angina Pectoris / Herzinfarkt).
- Angina Pectoris (Missverhältnis O₂ Bedarf zu O₂ Versorgung / Herzinfarkt)
- Blutdruck: systolisch \leq 130-180, diastolisch \leq 90-110 (Bluthochdruck)
- Fettstoffwechselstörungen (Hyperlipopotämie)

Das Herz schlägt mit einer Frequenz von 60-80 in Ruhe. Abhängig von der muskulären Beanspruchung, der psychischen Belastung und dem Alter steigt die Belastungsherzfrequenz auf Werte von 180-200 min. Die Auswurfleistung des Herzens in Ruhe beträgt rund 70ml Blut pro Herzschlag. Sie steigt unter Belastung auf 120-150ml je Herzschlag an. D.h. in Ruhe werden rund 5l und unter Belastung, auch abhängig vom Trainings- und Leistungszustand und damit dem Sauerstoff- und Nährstoffbedarf, 25-30l pro Minute Blut vom Herzen ausgeworfen.

(C) Herz-Kreislaufschwächen

Schluss mit Schädigung durch Herz-Kreislaufschwächen

leicht gesagt ABER schwergetan

HIER SIND ANTWORTEN

- Mit Herz und Kreislauf sind zentrale Funktionsbereiche des Körpers und damit des Lebens der Menschen betroffen, die je nach Zustand positive bzw. negative Folgen haben.
- Hier werden in der medizinischen Forschung eindeutig vier Verursacher identifiziert, die es zunächst zu bedenken gilt, will man bei der Vermeidung von Schäden für den Körper ansetzen.
- Jeder Verursacher ist in den vorliegenden Handreichungen mit einem eigenen Beitrag vertreten, was deren Bedeutung als Verursacher von Schäden am Körper belegt: Alkohol (Vgl. (B)), Rauchen (Vgl. (H)), Ernährung (Vgl. (F)) und Stress (Vgl. (I)).
- Aus Sicht der Medizin lassen sich noch eine ganze Reihe von Parametern nennen, die dann gleichsam die Möglichkeit einer Spezifizierung der vier Basisverursacher von Körperschäden beleuchten.
- Ausgewählte wichtige Schlagworte sind: Blutdruck, Adern, Venen, Koronarbereich, Schlaganfall, Herzinfarkt, usw.

Die Aussprüche auf der nächsten Seite sagen mehr als tausend Worte

- Doppelseite von Medikament (Chemie) kann sein, dass ein Aspekt geheilt und ein anderer krank wird.
- Die Nieren folgen als Organ der Bedeutung von Herz-Kreislauf.
- Der Herz-Kreislauf Adressat für Körperschäden kann nur mit starker Willenskraft besiegt werden.
- Konsequentes Übernehmen – ohne Ausreden hier oder dort – sichert Erfolg im Kampf gegen Körperschäden.
- Ein vernünftiger Dreischritt: Prävention – Therapie – Rehabilitation sichert, dass der Arzt nur noch im Sonderfall gebraucht wird.

(C) Herz-Kreislaufschwächen

Es ist Arznei, nicht Gift, was ich dir reiche

Im Rahmen der Herz- und Kreislaufschwächen werden ja sehr viele und oft chemie-basierte Medikamente verteilt. Der Ausspruch sagt zwar „kein Gift“; in Wirklichkeit schadet aber die Chemie im Medikament – neben der zwar selektiv heilenden Wirkung – dann einem anderen Aspekt des Körpers.

Auf Herz und Nieren prüfen

So lautet eine Mahnung, man solle mit Anzeichen einer Schädigung des Körpers im Bereich Herz- und Kreislaufschwächen nicht zu leichtfertig mit Medikamenten umgehen. Also: Patienten - geht zum Arzt, seid aber kritisch gegenüber zu viel „Chemie“.

Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach

Bezogen auf Herz-Kreislaufschwächen, die bei Nichtbeachtung dann zu Körperschäden führen, muss man wirklich und entschlossen handeln, d.h. nur wollen reicht nicht aus, um Körperschäden zu verhindern.

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben

Dieser Ausspruch führt zwar zu einer gewissen Beruhigung der Schadensgefahr. Eine weitaus bessere Strategie, auch im Umgang mit potenziellen Körperschädigungen, liegt darin, dass man Dinge – wie Vorsorge gegen Körperschädigungen – gleich aktiv in die Hand nimmt und somit am besten gut löst.

Die Gesunden bedürfen des Arztes nicht

Das Zusammenspiel von gesund / krank sowie keine Ärztin / Arzt ist flexibel zu gestalten je nach Art der Krankheitslage bzw. Schwere einer zu erwartenden Schädigung des Körpers. Hier kann man sagen: „In Dubio Pro Res,“ d.h. Beratung durch eine/n Ärztin/Arzt wird dringend geraten.

(D) Digitales Handeln im Übermaß (Haag, 2019, S. 101-104)

Im Rahmen der Kommunikationsmöglichkeiten unter den Menschen spielen die beiden Parameter Wort und Zahl eine zentrale Rolle. Das Verhältnis wird durch semantische Theorien zum Ausdruck gebracht.

Im Folgenden wird eine Theorie von Gigerenzer (1981) kurz dargestellt, da an dieser Theorie die vorhandenen Möglichkeiten zur Schädigung der Weltwahrnehmung des Menschen am eindeutigsten aufgezeigt werden können (Haag, 2019, S.101)

Digitale Modelle

(sehen) Zahl Wort (sehen/hören)

Analoge Modelle

(sehen/hören/spüren) Bewegung Gegenstände (sehen/hören/spüren)

Entscheidend ist dabei, dass die reale Welt zum einen mit Zahlen und zum anderen mit Worten beschrieben werden kann. (Daten sind kodiert in Worten oder Zahlen) (Wort: Hermeneutik / Zahl: Statistik)

Neurowissenschaftler haben mehrfach nachgewiesen, wenn Kinder zu einseitige Strukturen im Gehirn mit Zahlen belegen (digital Arbeiten) ab dem Alter von ca. 14 Jahren komplexe Strukturen im Gehirn nicht mehr gebildet werden können (auch später nicht mehr). Es entsteht mentale Demenz (Vgl. Spitzer).

Die Schädigung des Körpers mit Bezug zur Welt des Digitalen ist also endgültig und stellt eine schwere Versündigung an der harmonischen Lebensperspektive von Kindern da.

Neben solchen Langzeitschäden kann ein zu langes Verbleiben am Computer auch zu Körperschäden mit Bezug zur Schwächung der Sehfähigkeit, Rückenschmerzen und Verkrampfung von Armen und Händen führen.

Es ist also höchste Zeit, dass das Arbeiten in digitaler Form eben auch Grenzen hat und auch das Arbeiten in analoger Form zu seinem Recht kommen lässt.

(D) Digitales Handeln im Übermaß

Schluss mit Schädigung durch Digitales Handeln im Übermaß

leicht gesagt ABER schwergetan

HIER SIND ANTWORTEN

- Die Welt des Digitalen steht in vielen Bezügen heute im Mittelpunkt der Diskussion.
- Die Welt des Analogen, die bis vor dem Siegeszug des Digitalen lebensbestimmend war, wird hintenangestellt, sogar ein Halbe-Halbe Kompromiss ist kaum möglich.
- Dabei lehrt die Lebenserfahrung, dass Alles, was man im Übermaß betreibt vom Übel ist.
- Die in jüngster Zeit stark entwickelte Neurowissenschaft hat in diesem Kontext jedoch bereits bewiesen, welche negativen Folgen das Eintauchen in die digitale Welt haben kann.
- Beängstigend ist folgendes Ergebnis: Sind Kinder bis 13/14 Jahre zu sehr einseitig digital unterwegs, werden ganz bestimmte Synapsen zwischen Nerven im Gehirn und damit auch bestimmte kognitive Fähigkeiten nicht mehr entwickelt, was auch später eben nicht mehr korrigierbar ist.
- Medizinisch gesehen, gibt es zu viel digitales Handeln, was zu Augenleiden, Beschwerden im Haltungsbereich (Rücken) sowie Sehnenscheidenentzündungen führen kann.

Die Aussprüche auf der nächsten Seite sagen mehr als tausend Worte

- Übermaß kann schnell in Mittel- oder Untermaß umschlagen.
- Der Mensch sollte als Teil der Natur dieser verbunden bleiben.
- Für die Diskussion um das Digitale ist das jeweilige Wesen des Menschen wichtig.
- Die „Wunderwaffe“ Digital erzeugt allzu oft einen ungerechtfertigten Leistungsdruck.
- Das Digitale darf nicht zum Prototyp der Machbarkeit durch den Menschen werden.

(D) Digitales Handeln im Übermaß

Das Leben lehrt uns, dass Handeln im Übermaß eine „Sackgasse“ darstellt

So ist es auch mit der z.Zt. ungerechtfertigterweise erfolgenden Tendenz, den digitalen (Zahl) Umgang im Vergleich zum analogen (Wort) Umgang mit Sachverhalten einseitig zu bevorzugen. Wenn der Bogen zu straff gespannt ist, zu hohe Forderungen gestellt werden und die digitale Welt als einsame „Spitze“ angesehen wird, ist die Sackgasse für das Digitale absehbar, jedoch mit eventuellen Schädigungen des Körpers.

Bleibe im Lande, und ernähre dich redlich

Extreme und „Unfälle“ lassen sich vermeiden mit der Lösung, die in diesem Ausspruch angesprochen wird. Dies heißt, dass man nicht ständig neuen, oft ungeprüften Aspekten nachjagt, wie es z.Zt. mit der digitalen Welt im Übermaß geschieht. Eine Ideologie des Digitalen lässt „grüßen“.

Das eigentliche Studium der Menschheit ist der Mensch

Diese Aussage aus Sicht der philosophischen Anthropologie sagt, dass der Mensch zwar innovative Möglichkeiten wahrnehmen soll. Die Forderung bleibt allerdings auch, dass Menschlichkeit gewahrt sein sollte und dass nicht, ohne Rücksicht auf eventuelle Schädigungen des Körpers, Aspekte übertrieben gefordert werden, wie z.B. KI (Künstliche Intelligenz) oder SE (Social Engineering).

Freie Bahn den Tüchtigen

Dies ist als Ausspruch zwar zu begrüßen, es darf aber nicht zu einem gleichsam übertriebenen und erfolgsorientierten Handeln führen, was bisweilen zu Recht mit „Ellenbogengesellschaft“ gekennzeichnet wird. Hierbei sind verschiedenen Schädigungen des Körpers gleichsam Tür und Tor geöffnet.

Der Geist weht, wo er will

Mit Bezug zu digitalem Handeln im Übermaß sind dem Geist allerdings Grenzen zu setzen. Diese sind wiederum gekoppelt an das digitale Handeln im Übermaß, wo Augenleiden, Sehnenscheiden-Entzündungen sowie verkrampte und schlechte Körperhaltung (krummer Rücken) eindeutig medizinisch nachgewiesen sind. Folgen im Sinne der Schädigung des Körpers bleiben nicht aus.

(E) Drogenkonsum (Vgl. Bertelsmann, 2003, S.341, 344)

Drogen haben zunächst eine ganz unverfängliche Bedeutung, d.h. es sind Rohstoffe zur Arzneibereitung. Die Affinität zur Schädigung liegt dann im engeren Sinn in der Bedeutung von Droge als Rauschmittel, Rauschgift bzw. chemischem Stoff. Diese Stoffe wirken auf das Zentralnervensystem. Sie führen dort einen Erregungs-, Rausch- oder ähnlichen Ausnahmezustand herbei. Kennzeichen dieses Zustands sind gehobene Stimmung, körperliches Wohlfühl, Vergessen der Realität sowie halluzinatorische Erscheinungen.

Die Wirkung von Drogen beruht auf einer akuten Vergiftung, nach deren Abklingen es zur Niedergeschlagenheit und zu Unlustgefühlen kommt. Sucht bzw. Drogenabhängigkeit entsteht durch ein physiologisches und/oder psychologisches Bedürfnis nach erneuter Einnahme von Drogen.

Man unterscheidet bei Drogen als wichtigste Rauschmittel tabellarisch aufgeschlüsselt nach Gruppenzugehörigkeit, Rauschmittel und Ursprung des Rauschmittels.

Folgende acht Gruppen von Drogen werden unterschieden:

- Alkohol
- Nicotin
- Cannabisprodukte
- Aufputschmittel (Stimulantien, Psychotonika)
- Beruhigungsmittel (Sedativa)
- Opiate
- Schnüffelstoffe (Sniffers)
- Halluzinogene (Verändertes Realitätsbewusstsein)

Die geplante Freigabe von Cannabis zeigt, mit welchen handwerklichen Fehlern die Politik in Deutschland ein Problem zu lösen versucht. Fragwürdig ist: Wer kontrolliert, dass ich drei Pflanzen auf meinem Balkon habe (Datenschutz)? Wer kontrolliert die vorgesehenen Cannabisclubs?

(E) Drogenkonsum

Schluss mit Schädigung durch Drogenkonsum

leicht gesagt ABER schwergetan

HIER SIND ANTWORTEN

- Der Hinweis, dass in der Tat bereits Urvölker dieser Erde eine Art Drogenkonsum pflegten, enthebt uns nicht der Verantwortung die aktuelle Konsumlage kritisch zu analysieren und Fehlentwicklungen vorzubeugen.
- Droge, welcher Art auch immer, bedeutet jeweils eine Art von Entfernung des natürlichen Wesens des Menschen mit starkem ursprünglichem Namensbezug.
- Drogen werden nicht umsonst als Sucht bezeichnet, da man nach offenbar harmlosen Anfängen voll in den Griff der jeweiligen Droge genommen wird.
- Die zahlreichen Hilfen, die heute angeboten werden, sich von diesem negativen Griff zu befreien, sind meist kein Garant für Beendigung des Drogenkonsums.
- Wenn das Persönlichkeits-Bild eines Menschen Schwäche zeigt, ist dem Drogenkonsum Tür und Tor geöffnet.
- Es gilt also an einer gezielten und wirksamen Entwicklung der Persönlichkeit speziell bei jungen Menschen zu arbeiten.
- Die weit verbreitete Wachstumsideologie des „immer mehr“ ist im Hintergrund sehr häufig die Ursache für ein quasi Abgleiten in den Drogenkonsum.

Die Aussprüche auf der nächsten Seite sagen mehr als tausend Worte

- „Appeasement“ Politik, d.h. die Auffassung „ist nicht so schlimm“ mit Bezug zum Drogenkonsum ist wenig zielführend.
- Die Legitimation für Drogenkonsum ist nicht gegeben durch Verweis auf andere Menschen, die dies auch tun.
- Man tut gut daran, Aspekte wie Drogenkonsum vom Ende her zu denken, sodass Gefahren besser deutlich werden.
- Verweise auf ein im Übrigen tugendhaftes Leben rechtfertigen nicht den „Ausreiser“ Drogenkonsum.
- Der oft angetroffene Glaube, dass der Mensch alles für machbar hält, führt zu einer selbstzerstörerischen Wachstumsideologie bei Drogen.

(E) Drogenkonsum

**Erstens kommt es anders,
und zweitens als man denkt**

Am Anfang des Konsums von Drogen glaubt man: nur mal versuchen, ist nicht schlimm. Doch dann kommt die Sucht ohne Ende.

**Ich kann allem widerstehen,
nur nicht der Versuchung**

Am Anfang sieht Drogenkonsum harmlos aus. Doch im Verborgenen lauert die Gefahr des Drogenkonsums.

Der Anfang vom Ende

Man sagt, in jedem Ende ist eine Chance für einen Neuanfang. Bei Drogen gilt das Umgekehrte: Es gibt ein Anfang, aber das Ende mit Drogenabhängigkeit ist vorherzusehen und wird wahr.

So taumle ich von Begierde zu Genuss

Menschen habe Stärken und Schwächen. Aber es heißt auch „der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach“. Schwachheit ist eben auch ein Merkmal des Menschen. Im Bereich Drogen ist der Weg von Begierde zum Genuss nicht weit und oft Realität

Citius, Altius, Fortius

Dies ist ein weltweit bekanntes Motto von Olympischer Idee, Olympischer Bewegung und Olympischen Spielen. Dahinter steht eine eigentlich falsche Wachstumsideologie. Im Sport helfen nun Drogen, dass man dem Olympischen Motto gerechter werden kann. Durch Betrug mit Drogen verschafft man sich ungerechte Vorteile. Man übersieht zudem oft die vielen negativen Konsequenzen von Doping

(F) Ernährungsfehler (Vgl. D. Clasing, 2016, S. 18)

Gründe für einen Nährstoffmangel verursacht durch Ernährungsfehler sind:

- Jede Form von einseitiger Ernährung
- Reduktionsdiäten unter 1500 Kilokalorien
- Längeres bzw. ständiges Diäthalten
- Vegetarische Ernährung (Vegane Kost ohne Milch, Fisch, Fleisch)

Gefahrenpunkte für leistungsmindernden Nährstoffmangel sind:

- Unzureichende Glykogenspeicherung (mangelnde Regeneration)
- Ungenügende Flüssigkeitszufuhr
- Elektrolyt- und Vitaminzufuhr-Mängel (Muskelkrämpfe – Magnesium / Eisen – niedriger Hämoglobinspiegel)
- Herabsetzung der mentalen Leistungsfähigkeit (Kohlenhydratmangel)
- Abbau von Proteinen bzw. Heranziehen von Aminosäuren zur Gluconeogenese
- Diabetes Mellitus Typ 2 (metabolisches Syndrom)

Während lang andauernder Ausdauerbelastungen oder während einer Ausdauerbelastung nach längerer Nahrungskarenz kann es zu plötzlichem Hungergefühl, Schweißausbrüchen, Schwarzwerden vor den Augen, Schwindelerscheinungen, Kraftlosigkeit, Koordinationsstörungen und Ähnlichem kommen. Es liegt ein Hungerast vor. Die Aufnahme von Kohlenhydraten (Energie-Drink, Brot) beseitigt diese Erscheinungen.

Die Zunahme von Essstörungen ist ein gesellschaftliches Phänomen, welches vor allem auf einem von Medien, Werbung und Mode geprägten Schlankheitsideal basiert. Die Essstörungen können schnell Krankheitswert (Anorexia Nervosa) erlangen. Dies ist eine Erkrankung vornehmlich von Mädchen und jungen Frauen, bei denen die Selbsteinschätzung der Körperform erheblich gestört ist und der Gewichtsverlust zum Inhalt des Denkens und Handelns wird. Die Anorexia Athletica ist eine bewusste Verringerung des Körpergewichtes bis zur Grenze des Untergewichtes. Die Anorexien sind häufig mit einer Bulämie (Fresssucht) mit Heißhungerattacken, absichtlichem Erbrechen und Abführen kombiniert.

Eine übermäßige Nahrungsaufnahme (via Fette) führt zu starken Fettstoffwechselstörungen (Fettleibigkeit). Körpergewicht ist die Bilanz zwischen Nahrungsaufnahme und Verbrauch. Übergewicht wird bei einem BMI (Body Mass Index) von 25-29 kg/m²; Adipositas bei einem BMI > 30kg/m² festgestellt.

(F) Ernährungsfehler

Schluss mit Schädigung durch Ernährungsfehler

leicht gesagt ABER schwergetan

HIER SIND ANTWORTEN

- Ernährung und deren Unumgänglichkeit zählt zu den Grundfesten von Verhalten und Handeln des Menschen.
- Umso notwendiger ist es jedoch, dass wir im Kontext des Phänomens „Schädigung des Körpers“ einer gesunden Ernährung gebührende Aufmerksamkeit schenken.
- Beim Thema Ernährung ist der Werbewirksamkeit von außen, die vor allem von der Politik geleistet wird, starke Beachtung zu schenken.
- Was intrinsisch von Menschen legitimer Weise erwartet werden kann, darf nicht durch extrinsische Motive – wie z.B. Werbung – kaputt gemacht werden.
- So wertvoll sogenannte Nahrungsergänzungsmittel auch sein können, bisweilen wird durch sie eine Scheinhoffnungswelt aufgebaut, die unreal ist.
- Eine gesunde Ernährung (auch Ernährung der Haut durch Hautpflege) ist immer noch der beste Garant dafür, Ernährungsfehler und damit die Schädigung des Körpers zu vermeiden.
- Leider ist es jedoch mit Bezug zu Ernährungsfragen „5 Minuten vor 12 Uhr“.
- Fettleibigkeit (Adipositas) nimmt weltweit zu sowohl nach Alter als auch Geschlecht.

Die Aussprüche auf der nächsten Seite sagen mehr als tausend Worte

- Es ist nichts einzuwenden gegen gutes und maßvolles Essen.
- Der Mensch tut gut daran, seinem Grundbedürfnis mit Augenmaß zu folgen.
- Der Mensch ist allerdings äußerst anfällig gegenüber extrinsischer Motivation, d.h. die Beeinflussung durch Werbung.
- Profitgier im Hintergrund führen auch zu einer völlig unnötigen Überspezialisierung im Ernährungsbereich.
- Ergebnis ist dann ein „Angriff“ auf das Wunschverhalten des Menschen mit dem Ergebnis, Fettleibigkeit kommt allein vom Essen.

(F) Ernährungsfehler

Der Appetit kommt mit dem Essen

Wenn Speisen gut gekocht und schön aufbereitet sind, stimmt das mit dem Appetit. Außerdem regt das „Ankurbeln“ der Essstimulation die Vermehrung entsprechender Botenstoffe an; d.h. der Appetit wird von Mal zu Mal größer. Darin liegt die Gefahr, dass der Körper geschädigt wird durch immer mehr essen ohne Ende. Folge ist Fettleibigkeit.

Aus den Wolken fallen

Man ist dann sehr überrascht, wenn man plötzlich an Gewicht zunimmt. Dieser Vorgang der Schädigung des Körpers durch Übergewicht ist ein schleicher, gleichsam heimlicher Vorgang, der ins „Abseits“ führt.

Das ist des Segens Fluch

Wenn man mit Bezug auf die Menge und den inhaltlichen Gehalt des Essens sich „versündigt“, folgt die Strafe auf den Fuß. Die Gefahr der Schädigung des Körpers ist bei v.a. saurer Gestaltung des Essens sehr groß, etwas geringer bei basischem Charakter des Essens, der dem sauren Modell vorzuziehen ist.

Der Mensch ist, was er isst

Die Leistungen des Menschen, das heißt das „Menschsein“, wird in direkter Verbindung zum Bereich Essen gebracht (Frequenz, Menge, Form des Essens). Dies bedeutet, dass der Körper mit der Gefahr seiner Schädigung existenzielle Bedeutung hat für das gesamte Leben des Menschen.

Erst kommt das Fressen, dann die Moral

Mit diesem Ausspruch wird deutlich, dass das Essen als „Basis-Trieb“ angesehen wird. Triebbefriedigung hat daher Vorfahrt. Moralische Bedenken spielen dann kaum eine Rolle. Hiermit wird die fundamentale Bedeutung des Körpers und eine entsprechende Sorge für diesen erneut sehr deutlich.

(G) Körperschwächen (Vgl. D. Clasing, 2016, S.19, S.25)

Körperschwächen beziehen sich insbesondere auf die äußerlich sichtbaren Merkmale des Körpers im Unterschied zu Körperschwächen - Innen (vor allem die inneren Organe, die Wirbelsäule / der Rücken).

Die Außensicht des Körpers ist leicht zu erfassen. Dies heißt Folgendes:

- Stellung der Füße (Knick-, Senk-, Plattfüße)
- Stellung der Beine (z.B. o-, x Beine)
- Gestaltung und Haltung des Rumpfes
- Koordinierte Haltung von Beinen und Armen
- Haltung des Rückens und der Schultern

Die Wirbelsäule stellt das zentrale Achsenskelett des Menschen dar. Sie schützt das Rückenmark, trägt den Kopf frei beweglich, stützt den Schultergürtel und stellt die Verbindung zum Beckengürtel dar. Sie wird aus 33 bis 34 Wirbeln gebildet, die durch kleine Gelenke verbunden sind. Zwischen den Wirbelkörpern liegen knorpelige Zwischenwirbelscheiben. Ein kräftiger Bandapparat verbindet die Wirbelkörper. In der Seitenansicht hat die Wirbelsäule typischen Krümmungen, und zwar im Halsbereich nach vorne (Halslordose), im Brustbereich nach hinten (Brustkyphose) und im Lendenbereich nach vorne (Lendenlordose).

Einige Beispiele für Wirbelsäulenerkrankungen:

- Fehlhaltung und Haltungsschwäche der Wirbelsäule sind aktiv oder passiv aufzurichten (Halslordose, Brustkyphose, Lendenlordose).
- Fehlformen und Haltungsverfall sind strukturelle nicht aufrichtbare Veränderungen.
- Der jugendliche Rundrücken (Scheuermannsche Erkrankung) zeigt vor allem Veränderungen der Wirbelkörper).
- Skoliosen zeigen unterschiedliche Ausbildungen der Seitenausbiegung und des Fortschreitens der Seitenausbiegung mit teilweise erheblichem Einfluss auf die Beweglichkeit im Bereich der Wirbelsäule, aber auch der inneren Organe.
- Wichtig ist es keine absolute Ruhigstellung der Wirbelsäule, aber auch der übrigen Gelenke einzunehmen. Die Gelenke müssen bewegt und die Muskulatur belastet werden.

Was den Innenbereich anbelangt kann eine Art Volkskrankheit beobachtet werden (Fettleibigkeit – Adipositas) (Vgl. (F)).

(G) Körperschwächen

Schluss mit Schädigung durch Körperschwächen

leicht gesagt ABER schwergetan

HIER SIND ANTWORTEN

- Mit Bezug zum Verhalten und Handeln des Menschen gibt es so etwas wie ein Kontinuum von Körperschwäche zu Mittellage und dann zu Körperstärke.
- Es nützt wenig, wenn man sich dieser Logik tatenlos hingibt. Der Mensch hat auch in diesem Kontext erfreuliche Entscheidungsfreiheit.
- Was nun den Erhalt von Körperstärke bis hin zur Körperschwäche anbelangt, befindet sich der Mensch gleichsam auf einer schiefen Ebene: „Stärke zu Schwäche“.
- Diese schiefe Ebene hat zwei Komponenten. Das eine ist ein ganz natürlicher Alterungsprozess. Das Andere, das Auftreten von selbst- bzw. fremdverschuldeten Verletzungen.
- Diese Verletzungen, die ggf. zu Körperschwächen führen können, sind zum einen schicksalsbedingt, also ungeplant geschehen. Zum anderen können sie aber auch selbstinitiiert sein.
- Hier kommen nun die sogenannten Selbstheilungskräfte ins Spiel. Dies bedeutet, dass im Menschen selbstregulierende Kräfte schlummern, die er selbst aktivieren kann.
- Diese Selbstheilungskräfte können sehr vielfältig sein; Am besten bekannt ist wohl Meditation und Yoga als gezielte Vorgehensweisen zur Vermeidung oder Beseitigung von Körperschwächen. Hierbei wird extrem an die Eigeninitiative der Menschen appelliert.

Die Aussprüche auf der nächsten Seite sagen mehr als tausend Worte

- Der Mensch ist ein Wesen mit sehr variabler Ausprägung.
- Die Entwicklung auch mit dem Parameter Körperschwäche ist ein Naturgesetz.
- Augen auf und die Diagnose einer Körperschwäche kann gelingen.
- Bewegung ist ein starker Bestimmungsfaktor für Körperschwäche „Ja oder Nein“.
- Dies rechtfertigt, Bewegung nicht nur als sportliche Bewegung, sondern als vielfältigen Modus im Kampf gegen Körperschwächen anzusehen.

(G) Körperschwächen

Alle Menschen sind gleich, aber manche sind gleicher als andere

Der Mensch ist v.a. ein Typ, d.h. er hat eine bestimmte Ausprägung. Es ist sodann Realität, dass es dabei auch Typen ähnlicher oder gleicher Art gibt. Wenn man dazu das Kriterium Körperschäden nimmt, so gibt es auch bei diesem Parameter häufig Unterschiede in der Ausprägung der Körperschäden.

Ach, wie bald schwinden Schönheit und Gestalt

Hiermit wird angedeutet, dass eine gleichsam ausgewogene Körpergestalt sich schnell in negativer Richtung verändern kann. Schönheit und Gestalt sind dann verändert. Der Fokus der Betrachtung liegt somit bei Schädigungen des Körpers.

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte

Je nachdem, welches Bild der Mensch abgibt, wird sehr deutlich, ob und welche Körperschwächen dieser hat. Das geht von „oben“ (Kopf, Rücken, Wirbelsäule, Rumpf, Bein- und Fußstellung) bis „unten“. Also, je nach Körperbild, gilt es zu handeln.

Wohlauf, die Luft geht frisch und rein, wer lange sitzt, muss rosten

Eine natürliche Lebensweise, mit frischer, reiner Luft und entsprechender Anforderung an die Bewegungsleistung des Menschen ist nach wie vor der beste Garant gegen Körperschwächen.

Es würde alles besser gehen, wenn man mehr ginge

Das Wortspiel mit dem Wort „gehen“ weist sehr eindringlich darauf hin, welche Bedeutung der Bereich der Bewegung für den Menschen hat. Dabei bedeutet Bewegung nicht nur die sportliche Bewegung, sondern Bewegung in allgemeinsten Bedeutung mit vielen Varianten.

(H) Rauchen (Vgl. D. Clasing, 2019, S. 28)

Weltweit rauchen derzeit rund zwei Drittel aller Männer und ein Drittel aller Frauen. Da Rauchen generell, insbesondere inhalatives Zigarettenrauchen und auch passives Rauchen, die Gesundheit nachweislich stark schädigen, sind Tabak und das in ihm enthaltene Nicotin die bedeutsamsten Umweltgifte. Die tödliche Nicotin-Dosis von 40-60 mg ist schon in einer Zigarre oder in 5 Zigaretten enthalten; doch sind akute Nikotinvergiftungen durch Rauchen selten, da ein großer Teil des Nicotins - ohne mit dem Rauch eingeatmet zu werden - in die Luft der Umgebung übergeht. Unter den 4000 im Tabakrauch enthaltenen Substanzen ist Nikotin für die sucht- bedingende Wirkung verantwortlich (deshalb Nikotin- bzw. Tabakabhängigkeit), Kohlenmonoxid für Herz-Kreislauf-Schäden sowie Teer und Karzinogene für Lungenkrebs, Emphysem und Bronchialerkrankungen. Das für die Abhängigkeitsentwicklung entscheidende Nikotin hat ein bivalentes pharmakologisches Profil; je nach psychopathologischer Ausgangslage des Organismus wird Nikotin von Rauchern als aktivierend, stimulierend und stimmungs-verbessernd oder aber als entspannend und beruhigend erlebt. Nikotin ist ein sehr hoher Risikofaktor für arteriosklerotische Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Angina Pectoris, Herzinfarkt, Schaufensterkrankheit u. a.; verschiedene Karzinogene im Tabakteeer können mit einer Latenzzeit von 15 bis 20 Jahren und der Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten (Zigarren) Karzinome in der Mundhöhle, den Bronchien, den Lungen, der Speiseröhre und anderen Orten erzeugen. Das Lungenkarzinom ist in Deutschland die häufigste krebsbedingte Todesursache. Die Erkrankung wird in rund 90% der Fälle durch die Inhalation von Tabakrauch ausgelöst. Zu den chronischen Schäden durch Rauchen sind auch das Auftreten von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, eine Erhöhung der Frühgeborenenrate sowie eine Verminderung des Geburtsgewichtes zu rechnen. Insgesamt gesehen ist die Lebenserwartung von Rauchern in Abhängigkeit zur Stärke des Rauchens deutlich herabgesetzt. Die jahrelangen Bemühungen, die Bevölkerung vom Rauchen abzuhalten, hatten wenig Erfolg gebracht. Erst das absolute Verbot in Gaststätten und öffentlichen Einrichtungen zu rauchen hat zu einer deutlichen Minderung des Rauchens geführt. Tabakwaren dürfen erst an 18-Jährige verkauft werden. Sport hat keinen direkten Einfluss auf das Rauchverhalten, kann aber bei der Rauchentwöhnung hilfreich sein.

(H) Rauchen

Schluss mit Schädigung durch Rauchen

leicht gesagt ABER schwergetan

HIER SIND ANTWORTEN

- Das Rauchen der Menschen ist so alt wie seine Existenz und daher sehr vielfältig und hartnäckig Realität der Geschichte der Menschheit.
- Analysiert man das Rauchen genauer, so kann man feststellen, dass es weltweit viele sozio-kulturell bedingte Varianten gibt.
- Von den vier Verhaltens- und Handlungsbereichen des Menschen (Bewegen, Denken, Fühlen, Glauben) ist der Bezug zu „Glauben“ d.h. zur Spiritualität stark ausgeprägt.
- Das Rauchen ist eine gleichsam teilautoritäre Haltung, da das ungewollte „Mitrauchen“ zu etwa 50% die negativen Effekte des aktiv Selbstrauchens hat.
- Hier ist an die Autonomie der Entscheidungen des Menschen zu appellieren, wenn er nicht seine Menschenwürde verlieren will.
- Die starke schädigende Wirkung des Rauchens auf den Körper hat dazu geführt, dass viele Maßnahmen angeboten werden, um die „Last“ des Rauchens loszuwerden.
- So bleibt die Notwendigkeit, sich als Raucher mit der Möglichkeit der Entwöhnung auseinanderzusetzen, wenn das Rauchen nicht zur „Dauerdroge“ des Menschen werden soll.

Die Aussprüche auf der nächsten Seite sagen mehr als tausend Worte

- Der Rauch hat beim brennenden Feuer eine fast mystische Faszination.
- Der Rauch aus dem „Schlott“ des Menschen stellt dem gegenüber ein vor allem schwerwiegendes Problem im Kontext der Körperschädigung dar.
- Da es bei einem Rauchen der Menschen „5 vor 12 Uhr“ ist, kann die Antwort nur lauten, „so schnell wie möglich Ende des Rauchens“.
- Da der Rauch quasi öffentlich ist, erfordert die gesellschaftliche Verantwortung des Menschen ein Ende dieses „Lasters“.
- Es existieren ja eine Reihe von Varianten zur Zigarette: Zigarre, Pfeife, elektrische Modelle, Wasserpfeife, etc. All dies ist keine Lösung, „Es bleibt bei Rauchverbot“.

(H) Rauchen

Alle Jahre wieder

Das Rauchen ist für allzu viele Menschen zu einer Dauerhandlung geworden. Es ist dann fester Bestandteil des Lebens, d.h. Rauchen wann immer und wo auch immer; ständig „qualmt der Schlot“.

Lieber ein Ende mit Schrecken als, ein Schrecken ohne Ende

Vielen Menschen fällt ein Verzicht auf Rauchen schwer. Nicht umsonst gibt es Entwöhnungsprogramme. Da die Schädigungen des Körpers durch Rauchen aber nicht reparabel sind, ist es wichtig lieber das Ende des Schreckens in Kauf zu nehmen, als lebenslang leiden und mit Schädigungen des Körpers zu tun zu haben.

Die Faust im Nacken

Es ist allemal besser, die „Faust“ in Kauf zu nehmen, als Schritt für Schritt das Rauchen gleichsam als Droge zu akzeptieren. Dabei steht ja fest, dass Drogenabhängigkeit den Zustand der negativen Schädigung des Körpers eher verschärft.

Einer trage des anderen Last

Es ist längst nachgewiesen, dass Personen, die sich in der Nähe einer rauchenden Gruppe befinden, zu etwa 50% mitrauchen, d.h. den Körperschäden Tür und Tor öffnen. Zugegebenermaßen haben Verbote der verschiedensten Art (z.B. Gaststätten, Zug, Bahnhof) bereits Besserung gebracht. Dennoch Vorsicht beim „Mitrauchen“, d.h. man ist beim Übel immer dabei.

Beharrlichkeit führt zum Ziel

Im Falle der Entwöhnung des Rauchens ist aber v.a. Beharrlichkeit angesagt. Dies insbesondere, da feststeht, dass eine feste Bindung an das Rauchen eben auch schwer wieder zu lösen ist.

(I) Stress (Vgl. D. Clasing, 2019, S. 29-30)

Fast 6 von 10 Menschen in Deutschland fühlen sich zumindest teilweise gestresst. Jeder Fünfte sogar häufig. Als Belastungsfaktoren werden der Beruf, hohe eigene Ansprüche und private Konflikte genannt.

Das Burn-out-Syndrom ist v. a. zum Symbol für eine Arbeitswelt geworden, in der psychische Überbelastung das große Thema ist. Es ist unstrittig, dass psychische Erkrankungen zunehmen und vermehrt zu Arbeitsausfällen führen. Ein gesunder Abstand zum Job ist erforderlich, damit ausbleibende Erfolgserlebnisse einen Menschen nicht aus der Bahn werfen. Psychische Widerstandsfähigkeit ist vor allem eine Einstellungssache zum Job. Es gibt viele weitere Einflüsse, insbesondere aus der Persönlichkeit und dem Lebensstil des jeweiligen Menschen.

Innere (persönlichkeitsbedingte) Faktoren für Burn-out sind:

- Hohe Erwartungen an sich selbst, hoher Ehrgeiz, Perfektionismus
- Starkes Bedürfnis nach Anerkennung
- Es anderen immer recht machen und eigene Bedürfnisse unterdrücken
- Gefühl, unersetzbar zu sein, nicht delegieren können/wollen,
- Einsatz und Engagement, d.h. Selbstüberschätzung/Überforderung
- Arbeit als sinngebende Beschäftigung, bzw. Ersatz für soziales Leben

Äußere (umweltbedingte) Faktoren für Burn-Out sind:

- Hohe Arbeitsanforderungen, Führungs- und Kooperationsprobleme
- Widersprüchliche Anweisungen, Zeitdruck, schlechtes Arbeitsklima, Mobbing
- Wenig Entscheidungsfreiheit bzw. Einfluss auf den Arbeitsablauf
- Geringe Partizipationsmöglichkeiten, wenig Mitspracherecht
- Hierarchieprobleme, schlechte Kommunikation (Arbeitgeber - Mitarbeiter), administrative Zwänge, Druck von Vorgesetzten
- Wachsende Verantwortung, schlechte Arbeitsorganisation, mangelnde Ressourcen (Personal, Finanzmittel), problematische institutionelle Vorgaben und Strukturen
- Mangel an wahrgenommenen Aufstiegsmöglichkeiten, Rollenunklarheiten
- Mangel an positivem Feedback, schlechte Teamarbeit, fehlende soziale Unterstützung

Bei psychosomatischen Erkrankungen wirken psychische Einflüsse auf somatische Vorgänge und können zu psychosomatischen Krankheitsbildern führen (Asthma Bronchiale).

(I) Stress

Schluss mit Schädigung durch Stress

leicht gesagt ABER schwergetan

HIER SIND ANTWORTEN

- Betrachtet man die heutige gesellschaftliche Realität, so kann man manchmal direkt von einer erschöpften Lebenswirklichkeit des Menschen sprechen. Die Ursachen sind vielfältig:
- Zum einen sind es die externen Einflüsse, die den Menschen treffen, wie z.B. Medien, Werbung, Profitgier und Sucht nach Neuem.
- Zum anderen sind es aber auch interne Faktoren, die im Wesen des jeweiligen Menschen liegen und auch individuell verschieden sind.
- Man mag zu Horoskopen stehen wie man will, die globalen und ganzheitlichen Merkmalsschilderungen sagen schon etwas aus über Stressaffinität des jeweiligen Menschen. Dem gegenüber werden die Tageshoroskope als völlig belanglos eingestuft.
- Eine wesentliche Rolle spielt bei Stress „Ja oder Nein“ die jeweilige Umweltsituation, in der sich ein Mensch befindet.
- Man spricht dann auch von ökologischer Validität des menschlichen Verhaltens und Handelns. Dies heißt, es ist eben ein Unterschied, ob ich in New York oder in einem Bergtal in den bayerischen Alpen aufgewachsen bin.
- Im Kontext von Schädigungsmöglichkeiten für den Körper wird oft von „Burn-Out“ gesprochen. Hier geht es jedoch weit über das Kriterium Schädigung des Körpers hinaus; d.h. es stehen komplexe und ganzheitliche Bezüge für den jeweiligen Menschen auf dem Spiel.

Die Aussprüche auf der nächsten Seite sagen mehr als tausend Worte

- Stress, ein Spitzenreiter unter den Worten, die Menschen heute benutzen.
- Oft wird Stress verbunden mit dem Merkmal „Burn-Out“.
- Weniger ist mehr, da Übermaß mit Schmerzen endet.
- Das Konzept „spielerisch“ ist gefährlich, da die Wirklichkeit oft verdeckt wird.
- Die beste Medizin gegen Körperschaden durch Stress ist eine „Frohnatur zu sein“.

(I) Stress

Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt

Diese Lebensweisheit gilt heute mehr denn je. Die gegenwärtige Realität in Zivil- und Politikgesellschaft stellt oft hohe, wenn nicht sogar zu hohe, Anforderungen. So werden dem Stress Tür und Tor geöffnet.

Akkord ist Mord

Diese beiden Worte drücken sehr prägend den Sachverhalt „Schädigung des Körpers“ durch überhöhte und teils unmenschliche Anforderungen (v.a. im Berufsleben) aus. Wir kennen beide Extreme in diesem Kontext: „Arbeitsscheue“ Menschen und „Arbeitstiere“ („workaholics“).

Freuden, die man übertreibt, verwandeln sich in Schmerzen

Hier dreht es sich um eine Ermahnung zur Mäßigung, d.h. nicht zu viel, nicht zu schnell und nicht zu viel gleichzeitig, und dabei kaum etwas richtig.

Stress, oft verbunden mit Angst, die überhöhten Anforderungen nicht erfüllen zu können, endet dann im Stress (vgl. Burn-Out)

Genug des grausamen Spiels

Es kommt oft sehr schnell der Punkt, wo die stressgetränkte persönliche Situation den Charakter eines grausamen Spiels annimmt. Hier klingeln die „Alarmglocken“, d.h. es ist höchste Zeit, den Schädigungen des Körpers ein Ende zu setzen.

Freut euch des Lebens

Hier liegt eine Aufforderung zu unbeschwertem Genießen der Freuden des Lebens vor, die sich dem Menschen bieten.

Im Rahmen einer grundsätzlichen sozialen Verantwortung ist die Grenze erreicht, wenn das Leben kaum noch Freude bereitet, wenn es gleichsam zu Qual wird.

(J) Verschönerungswahn (Haartracht, Piercing, Tätowierung) (Haag, 2023)

Es hat zu verschiedenen Zeiten in der Geschichte der Menschheit Vorstellungen gegeben, die man als Wahnvorstellung, Ideologie, oder etwas ironisch als „Hirngespinnst“ bezeichnet. So gibt es zurzeit so etwas wie einen Jugendlichkeitswahn, wo nur Jugend zählt und das Altern sowie das Leben alter Menschen wenig Beachtung findet. Ähnlich ist heute die Jagd nach Verschönerung des eigenen Körpers voll im Gange.

Exemplarisch sollen drei Bereiche herausgegriffen werden:

Ein erster Bereich betrifft die *Haare* des Menschen. Der Mensch war ursprünglich behaart. Heute nur noch an bestimmten Körperstellen. Man begegnet Frauen, deren Haare unterschiedlich gefärbt sind. Männerhaare sind zunehmend ungepflegt; dies betrifft vor allem den sogenannten Drei-Tage-Bart. Es ist nichts gegen einen sauber gepflegten Bart einzuwenden. Das unregelmäßig gepflegte, d.h. meist ungepflegte, Barthaar wirkt jedoch eher abstoßend und unhygienisch mit Bezug zum Essen und Trinken.

Ein zweiter Bereich bezieht sich auf das Anbringen von Metallteilen (*Piercings*) an verschiedenen Körperstellen (z.B. Lippe, Nase, Backen, Stirn). Dies wirkt hässlich, hinterlässt bleibende Spuren und ist ungesund.

Ein dritter Bereich betrifft die *gesamte Körperfläche*, d.h. Graffiti auf der Haut des Menschen. Reichlich abwegige Ziele werden als Funktion solcher Tätowierungen angegeben, wie z.B. Finden der eigenen Ich-Identität / Ausdruck von Zuneigung und Zuspruch / Darstellung von etwas Besonderem / Bezeugung vom Mut zum Handeln / Heraustreten aus der Masse von Menschen. In der Zwischenzeit gibt es genügend Firmen, die Tätowierungen vornehmen. Dabei ist besondere Vorsicht geboten, da die Eingriffe ggf. eine Gefahr für die Gesundheit der tätowier-willigen Menschen darstellen. Aus medizinischer Sicht kann grundsätzlich gesagt werden, dass das Bedecken eines Großteiles der Körperhaut mit Tätowierungsmaterial ungesund ist, da die normale Atmung über die Haut durch Tätowierung eingeschränkt wird.

Insgesamt gesehen muss man sich natürlich fragen, warum der Körper des Menschen in seiner heutigen Form so schlecht ist, dass er in dem doch relativ ansehnlichen Zustand gleich wieder zerstört und verschandelt werden muss. Dies ist bedenklich, da Tätowieren im Regelfall mit gesundheitlichen Gefahren verbunden ist. Wie heißt es so schön: „Wenn man keine Probleme hat, dann macht man sich diese“

(J) Verschönerungswahn (Haartracht, Piercing, Tätowierung)

Schluss mit Schädigung durch Verschönerungswahn

leicht gesagt ABER schwergetan

HIER SIND ANTWORTEN

- Der Verschönerungswahn des Menschen kann im abstrakten Sinn zunächst positiv gesehen werden.
- Geht die Verschönerungsidee in die dreifache Richtung (Haartracht, Piercing, Tätowieren), ist dies jedoch mit Verletzung des Körpers verbunden.
- Es drückt sich der falsche Wunsch des Menschen aus, alles auf der Welt im Sinne der Machbarkeit zu gestalten.
- Die für immer gegebene Veränderung am Körper des Menschen, lässt diese als „Dauerschaden“ erscheinen.
- Sucht man nach Erklärungen für diesen Wunsch nach Verschönerung des Körpers, mit der Hypothek des Schadenzufügens, so trifft man oft auf Sprachlosigkeit, d.h. „Ende der Vorstellung“.
- Der Mensch hat durch seine evolutionäre Entwicklung viele als positiv anzusehende Möglichkeiten, die er schon sinnvoll nutzen kann.
- Der übertriebene Wunsch nach individueller Schönheit, hat den Drang im Kollektiv zu wirken mit einem Ende wie „Auf den Hochmut folgt der Fall“.

Die Aussprüche auf der nächsten Seite sagen mehr als tausend Worte

- Die Werbung ist über stark mit Bezug zu dem „Verschönerungswahn“.
- Total behaart waren ehemals die Menschenaffen. Warum kann normale Haartracht nicht für Menschen gelten?
- Das Anbringen von Metallteilen an der menschlichen Haut klingt wie aus dem Jenseits.
- Die andauernden Schäden am Körper mit Bezug zur menschlichen Haut sind gewaltig.
- Durch Tätowieren wird einem Teil der Haut die Atmungsfähigkeit entzogen.

(J) Verschönerungswahn (Haartracht, Piercing, Tätowierung)

Alles neu macht der Mai

Der Wahn beinhaltet den Aberglauben, dass der „Monat Mai“, d.h. der Verschönerungswahn, alles zum Besseren wendet. Die Medien und das Verhalten vieler Menschen in der Öffentlichkeit erzeugen hierbei einen starken Handlungsdruck zum Nachdenken im Sinne des Verschönerungswahns.

Die Botschaft hör ich wohl, allein mir fehlt der Glaube

Es hört sich alles gut an mit der Aussicht auf Verschönerung. Aber für welchen Preis? Der Mensch versteht die Botschaft, aber Glaube daran entsteht selten, was ja letzten Endes für die Gesundheit des Menschen gut wäre.

Erkenne dich selbst!

Dies findet bisweilen statt, wie die Realität meist im Sinne des Verschönerungswahns interpretiert wird, zudem es offenbar die Selbsterkenntnis ist, die den Weg zum Verschönerungswahn rechtfertigt.

Das gelobte Land

Dieses scheint für die Angehörigen des Verschönerungswahn bereits in Sicht zu sein. Dieses gelobte Land stellt jedoch in Zivil- und Politikgesellschaft hohe Anforderungen, so dass sich sehr bald „ausgelobt“ hat, wenn die Realität die Menschen dieses Landes wieder eingeholt hat.

Ach, wie bald schwindet Schönheit und Gestalt

Bald und in vielen Fällen zeigt sich jedoch für die jeweilige Person bedauerlich schnell ein Verblühen von Schönheit und Gestalt. Die oft mit Quasiverschönerung verbundenen gesundheitlichen Schäden zeigen sich jedoch schnell und zwar auf ganzheitlicher Ebene, d.h. bei bewegen, denken, fühlen und glauben. Dies heißt, dem Verschönerungswahn dringend ein Ende setzen.

4. Gesundheit statt (selbstverschuldeter) Krankheit Eine Forderung unserem Körper zuliebe

Eine Darstellung möglicher Konsequenzen der Unfairness gegenüber dem eigenen Körper kann in zwei Formen erfolgen. Zwei Existenzzustände lassen sich somit mit Bezug zur Verfasstheit des Menschen unterscheiden: Im statischen Zustand sowie im dynamischen Kontext.

Statisch trifft zu, wenn nämlich Bewegung in verschiedenen Bezugsformen gleichsam auf einer Palette von vielen Existenzformen mit zumeist negativen Konsequenzen für die Gesundheit des Körpers mit Hilfe von diesem aktiviert werden kann.

Konsequenterweise müssen sich diejenigen Menschen, die sich in die beispielhaft dargestellten gefährlichen Situationen für ihre Gesundheit gebracht haben, auch mit dem Phänomen Gesundheit bzw. Krankheit in dynamischer Weise auseinandersetzen.

Gesundheit / Krankheit kann und muss durch eine Reihe von Punkten erläutert werden, um das Heute für den persönlichen (Gesundheitsverhalten) und gesellschaftlichen (Gesundheitsverhältnisse) Zustand des Menschen zentrale Phänomen der Gesundheit/Krankheit richtig zu verstehen und entsprechend zu handeln.

In diesem Kontext gilt es mithilfe der „Freunde“ die sogenannten Selbstheilungskräfte des Menschen zu aktivieren. So kann sich der eine oder andere „Feind“ mit Hilfe von „Freunden“ leicht besiegen.

Entscheidend ist bei diesem Ansatz zur Strukturierung von Gesundheit / Krankheit eine ganzheitliche Sichtweise mit Bewegen / Denken / Fühlen / Glauben als wesentliche Verhaltens- und Handlungsform des Menschen.

Im Sinne einer weiteren Form des Erläuterns des Themas Gesundheit / Krankheit wird auf die Struktur des folgenden Buches verwiesen:

Haag, H. (2016). 11 Freunde besiegen 11 Feinde. Körper- und Bewegungsorientierte Wege zur Gesundheit. Schorndorf: Hofmann

„Freunde“ (alph.)	„Feinde“ (alph.)
1. Atmung	1. Alkohol-Missbrauch
2. Autogenes-Training	2. Diabetes Mellitus
3. Bewegungs-Training (Kondition)	3. Falsche Atmung
4. Bewegungs-Training (Koordination)	4. Falsche Ernährung
5. Entspannung	5. Fettleibigkeit
6. Ernährung	6. Hautschäden (chronische Entzündungen)
7. Körpererfahrung	7. Herz-Kreislauf-Schwächen (Bluthochdruck)
8. Naturheilkunde (Kneipp)	8. Körperschwächen (Außen)
9. Reflexzonen-Massage	9. Körperschwächen (Innen)
10. Wahrnehmungs-Training	10. Rauchen
11. Yoga	11. Stress

Sechs Schritte zur Erlangung eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses

1. Informationen zur Gesundheit sammeln und Wissen aufbauen.	Wissen
2. Versuchen, dieses Wissen in seiner Bedeutung zu verstehen.	Verstehen
3. Das verstandene Wissen in Handlungsvollzügen verwirklichen und anwenden.	Anwenden
4. Dabei bestimmte Aspekte im eigenen Gesundheitsverhalten betrachten.	Analysieren
5. Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses eine Gesamtsicht herstellen.	Synthetisieren
6. Mit Selbst- und Fremdauswertung die eigene Gesundheitssituation als Basis für zukünftiges Handeln beurteilen.	Auswerten

Diese sechs Schritte zeigen einen zunehmenden Grad an Komplexität. Es ist sinnvoll und notwendig, sie jeweils nacheinander zu durchlaufen, wobei die einzelnen Stufen auch Übergänge zeigen, d.h. es gibt Verbindungen und Überschneidungen bei Schritt (1) bis (6).

Unter der Berücksichtigung der hier gegebenen Hinweise zum Thema „Gesundheit / Krankheit“ kann man davon ausgehen, dass dem einzelnen Menschen eine Verstrickung in die einzelnen 10 Abhängigkeiten von einem falschen bzw. fahrlässigen Verhalten und Handeln des Menschen erspart bleibt, bzw. dass er sich daraus befreien kann, um seine Gesundheit zu erhalten.

Bei diesem Weg zurück zur Normalität, d.h. einem gesunden Bewusstsein und einer entsprechenden Einstellung zur eigenen Gesundheit, bedarf es einer gewissen Geduld und Ausdauer, um auch auf der intrinsischen Ebene Fortschritte für die eigene Persönlichkeitsverwirklichung zu erfahren.

So kann eine höchst persönliche Entscheidung zur Abkehr von einem gesundheitsorientierten Lebensstil korrigiert werden und zurück zu einer körper- und bewegungsorientierten Form der Lebensgestaltung des Menschen führen.

Für ein wirklich erfolgreiches Gesundheitsmanagement im Sinne von Gesundheitsverhalten (individuell) und Gesundheitsverhältnissen (sozial) sind dabei unter anderem folgende Gesichtspunkte wichtig:

- Die kurz dargestellten elf „Feinde“ genau erfassen, da nur auf diese Weise eine entsprechende Strategie zur Verbesserung der Gesundheit entwickelt werden kann.
- Die stärker im Detail dargestellten elf „Freunde“ genau kennen, wobei sie flexibel und mit Variationen zur Anwendung kommen können.
- Entscheidend ist es beim Umgang mit den „Freunden“ ein Durchhaltevermögen zu zeigen (z.B. drei Wochen konsequente Anwendung und eine Woche Pause), da sich erst dann mit großer Wahrscheinlichkeit eine positive Wirkung zeigen und stabilisieren kann.
- Alle diese Wege der „Freunde“ sind dem Kriterium der „Natürlichkeit“ verpflichtet, da diese letztlich ohne schädigende Nebenwirkungen auskommen.
- Der gesamte Zugang zur Wiederherstellung, dem Erhalt und der Verbesserung der Gesundheit ist unter dem Kriterium der Ganzheitlichkeit zu sehen, dies heißt der Verbindung einer körperlichen, seelischen, geistigen und spirituellen Gesundheit.

Das Phänomen Gesundheit kann in mehrfacher Weise charakterisiert werden, wenn man die Diskussion um dieses heute zentrale persönliche und gesellschaftliche Thema verfolgt:

- Gesundheit als höchstes Gut des Menschen ansehen, da ohne Gesundheit ein Leben mit Lebensqualität kaum möglich ist.
- Gesundheit als eine ganzheitlich zu verstehende Seite des menschlichen Lebens, da sie eine körperliche, seelische, geistige und spirituelle Ausprägung besitzt.
- Gesundheit laut WHO nicht nur zu verstehen als Freisein von Krankheit, sondern als Wohlbefinden im ganzheitlichen Sinne mit den Aspekten physisch, emotional-sozial, geistig und spirituell.
- Gesundheit als Ziel erzieherischer Bemühungen, um mit Hilfe einer guten Gesundheitslehre eine Gesundheitserziehung zu verwirklichen (sowohl Schulisch als auch Außerschulisch), die ein entsprechendes Gesundheitsverhalten sicherstellt.
- Gesundheit so verstehen, dass bei der zur Verwirklichung des Gesundheitsverhaltens des einzelnen Menschen (individuell) auch entsprechende Gesundheitsverhältnisse (sozial) notwendig sind.
- Gesundheit als menschliches Gut ansehen, das in drei Zugängen eine wichtige Rolle spielt: Prävention (Vorbeugung), Therapie (Behandlung), Rehabilitation (Wiederherstellung).
- Gesundheit, die in der gesamten Lebenslaufperspektive – von Geburt bis zum Tod – eine lebensbegleitende Rolle spielt.
- Gesundheit um die sich eine ganze Reihe von Berufsfeldern entwickelt hat, wie z.B. Ärzte (ambulant), Krankenhaus-Bezug, Kuren-Wellnessangebote, Apotheken.
- Gesundheit, die verständlicherweise eine Serie von Industrien und Gewerben initiiert hat, um Gesundheitsbedürfnisse zu befriedigen.
- Gesundheit als großer Bestandteil des Tourismus-Bereichs mit Gesundheitsangeboten der verschiedensten Art (Wellness).
- Gesundheit als zentrales Thema der Politik, um das sogenannte solidarische Gesundheitssystem im Interessensausgleich von Ärzten, Krankenkassen, Apotheken und letztlich Patienten fair und effizient zu gestalten.

So zeigen diese Punkte sehr deutlich, welche große Bedeutung Gesundheit in ihren zahlreichen Bezügen für den einzelnen Menschen, aber auch für das gesellschaftliche Ganze besitzt. Umso notwendiger ist es, dass wir uns mit dem Phänomen Gesundheit auseinandersetzen, um sodann sinnvoll handeln zu können.

Der Körper ist dabei eindeutig der zentrale Kern des Themas und muss vor Schädigung geschützt werden, wenn wahres Menschsein gelingen soll.

Abschließende Bemerkungen

Es ist versucht worden, eine gute theoretische Fundierung für eine Analyse des menschlichen Körpers zu liefern (Kapitel 2/3).

Ebenso ist versucht worden, am Ende der Analyse einen Bezugsrahmen aufzuweisen (vgl. Kap. 4), wie die in 10 Teilaspekten geschilderten Wege für eine mögliche Schädigung des menschlichen Körpers durch ein ganzheitliches Gesundheitskonzept zu korrigieren sind, um somit von vornherein Schaden und Krankheit mit Bezug zum Körper zu vermeiden.

Es geht dabei auch darum, dem Menschen auf jedem Fall ein Anrecht auf Freude, Zufriedenheit, Glück und Unterhaltung zu ermöglichen. Dies kann aber umso besser gelingen, je besser bei dem Verhalten und Handeln der Menschen insbesondere Aspekte des Anstands, der Friedfertigkeit, der Völkerverständigung sowie der Anerkennung rechtsstaatlicher Prämissen berücksichtigt werden.

Es ist unverzeihlich, wenn Aspekte, die im Verlauf der Entwicklung des Menschen mühsam errungen worden sind gleichsam rückwärtsgewandt Gesundheit nicht wertschätzen oder diese sogar schädigen. Dazu zählen im Vergleich zum Verhaltenskodex von Tieren beim Menschen folgende Elemente:

- Sprache in Wort und Schrift
- Historische Bezüge berücksichtigen
- Zukünftige Entwicklungen beobachten
- Beherrschen logischer Aktionen im Rahmen von Denkstrukturen

Diese entwicklungsgeschichtlichen sehr wichtigen Prozesse dürfen wir Menschen nicht durch zu viel Aufklärung, Glaube an die Machbarkeit von

Entwicklungen oder durch Technik, Beherrschung der analogen durch die digitale Welt oder einen verkürzten Gebrauch von Sprache in Wort und Schrift zerstören. Wir wären als Mensch schlecht beraten, wenn wir solche negativ zu sehenden Tendenzen fördern bzw. zulassen.

Als eine Leitlinie wird in diesem Kontext folgendes Statement gesehen: „Notwendiges verändern und Erhaltenswertes bewahren“. Auf dieser Basis können Politik- und Zivilgesellschaft in einem konstruktiven Miteinander Rahmenbedingungen schaffen, die dem Menschen auf dieser Welt trotz vieler Probleme ein lebenswertes Leben ermöglichen.

Dabei bildet nun der Körper jeweils die Basis für eine von vier Formen (Bewegen, Denken, Fühlen, Glauben) für Verhalten und Handeln des Menschen, die man durchaus als grundlegend für das Leben des Menschen ansehen kann und muss.

Anhang

Literaturnachweis:

- Bertelsmann Lexikon Institut (Hrsg.). (2003). Bertelsmann Lexikon. Gütersloh: Media-Verlag.
- Grupe, O. (1980). Einführung in die Theorie der Leibeserziehung. (5. Aufl.) Schorndorf: Hofmann (S. 102-103).
- Haag, H. (und D. Clasing). (2019). 11 Freunde besiegen 11 Feinde. Schorndorf: Hofmann.
- Readers Digest. (2015). Unser Körper ab 60. Stuttgart: Das Beste.

Literaturnachweis für die Zitate:

- Dudenverlag (Hrsg.) (2019). Duden-Zitate und Aussprüche. (5. durchgesehene und aktualisierte Auflage) (Duden Band 12). Berlin: Dudenverlag
- Büchmann, G. (2021). Geflügelte Worte. Der Klassische Zitatenschatz. 43. Ausgabe – Winfried Hofmann. (6. Auflage). München: Ullstein Verlag.

Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt: Prof. Dr. H. Haag, M.S.

Gestaltung / Layout / Manuskriptgestaltung: J-P. Forster

Druck: St. Josephs Druckerei Würzer, Wangen im Allgäu