

## Beweg Dich! Oder: Ist eine Wanderniere auch schon Sport?



Es ist Freitag kurz nach fünf vor. Ich habe ein sonnenfreies Wochenende und ein einwandfreies Westbild vor mir. Die Lethargie der kalten Monate hat mich noch immer in ihren Fängen. Zu einem guten Gefühl fehlen mir die Sonne und ein anständiges Gewicht. Latürnich, kein Mensch spricht offen darüber, wie völlig normal es ist, über die Wintermonate sein Delikatessengewölbe auszuformen.

Die Tiere bauen sich im Winter doch auch ein Polster auf, damit sie nicht so frieren. Mit dem kleinen Unterschied, dass sie sich ihr Winterfell im Frühjahr im Wald an irgendeinem Baum wieder abreiben. Wenn ich mir das so vorstelle, wie die Menschen im Frühling alle im Wald ...?! Aber lassen wir das. Logisch tun sich die Getiere nicht so schwer, ihr überschüssiges Gewicht wieder loszuwerden. Welches Reh will schon im Sommer im Freibad immer nur im T-Shirt rumlaufen, um seinen Hüftaufsatz zu verstecken.

Frauen machen bekanntlich in solchen Fällen am liebsten Wellness, um sich zu verändern. Männer kaufen sich einen Kasten Bier und ändern einfach die Umgebung. Wir sollten zu unserem Gewicht stehen und es ist völlig normal, im Laufe

des Lebens zuzunehmen: Ich hab' mal viereinhalb Kilo gewogen. Manche verblöden wirklich in ihrem Abnehm-Wahn: Haben Sie schon mal beobachtet, was Menschen in der Sauna auf der Waage tun? Die ziehen doch tatsächlich den Bauch ein in der Hoffnung, dass sie leichter wirken. Danach geht's ab ins Solarium und dann wundern sie sich, dass sie anschauen wie Uschi Glas.

### Uschi Glas und ich ...

... sind übrigens auch der Meinung, dass der moderne Mensch definitiv ein Bewegungsdefizit hat. Manche halten dagegen, dass schon eine Wanderniere eine ausreichende körperliche Strapaze sei.

Wo wir bei künstlichen Strapazen sind, es soll ja in der heutigen Zeit sogar noch Unternehmen geben, nein, lachen Sie jetzt nicht, die sind so beweglich, die fahren selbst im 21. Jahrhundert noch die Lohnordner mit dem Auto über hunderte Kilometer zur nächsten Monatsabrechnung.

### Vorsicht, wenn's pfeift:

Was ist in unserem Leben die alltägliche Leistungsüberschreitung? Wann wissen wir, dass wir unserem Körper und unserem Geist zu viel abverlangen? Richtig!

Wenn es in unseren Ohren pfeift, denn dann entwickelt sich das Burnout-Symptom Nr. 1: Wenn ich z. B. so ein Pfeifen im Ohr höre, nehme ich immer den Teekessel von der Herdplatte.

### Aber wen wundert's?

Wir tun ja auch alles, was das Leben schneller und voller macht. Wir gehen nachts joggen, weil wir zwölf Stunden arbeiten, wir essen Tiefkühlkost und Fastfood aus der Mikrowelle, kommunizieren über E-Mail, weil wir dadurch den persönlichen Kontakt schonen, fahren mit dem Auto 70.000 Kilometer im Jahr, weil wir global vernetzt sind, reduzieren die Schulzeit (und die Kindheit) auf dem Gymnasium, Frischlinge werden künstlich geholt, weil natürliche Geburten so unberechenbar geworden sind, Fotoalben erstellt jetzt der Aldi liebevoll für uns und statt der Tageszeitung lesen wir alles Wichtige geballt in fünf Minuten im Internet. Schneller und konzentrierter geht's nimmer mehr.

Mir ist ja mittlerweile klar, dass ich nur deshalb gesund bin, weil mein Arzt nicht genug Zeit hat, mich gründlich zu untersuchen. Mein lieber Freund und Förderer Frank Sinatra hat dazu mal gesagt: „Hätte ich gewusst, dass ich so lange leben werde, hätte ich besser auf mich aufgepasst.“ Oder war folgender Satz von ihm: „Wenn man zu viel Wasser im Körper hat, sollte man das Eis im Whiskey weglassen?“ Egal!

Euer Wolfgang Bötsch

PS: Übrigens, ein Obststeller auf dem Esstisch ist nicht nur dafür da, um die Fruchtfliegen von der Schweineroulade wegzulocken.