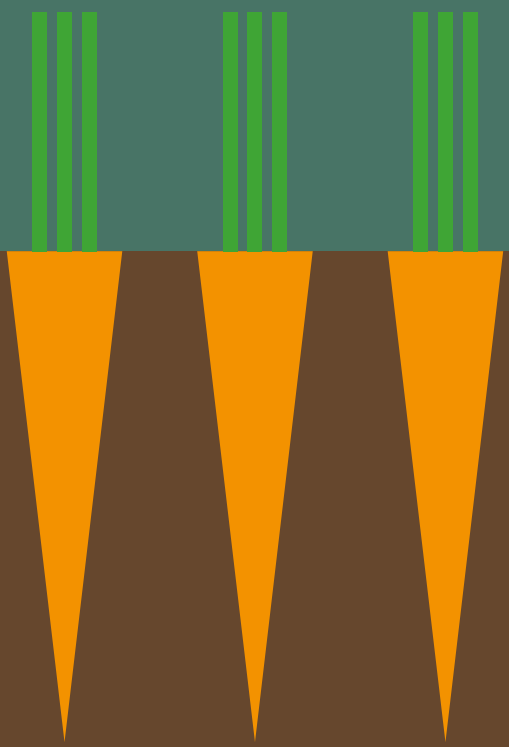
02/22

einwort



gesund

Das Magazin der Evangelischen Kirchengemeinde Bottrop

03
EDITORIAL

04
DU KANNST NICHTS DAFÜR

08
STREIFLICHTER

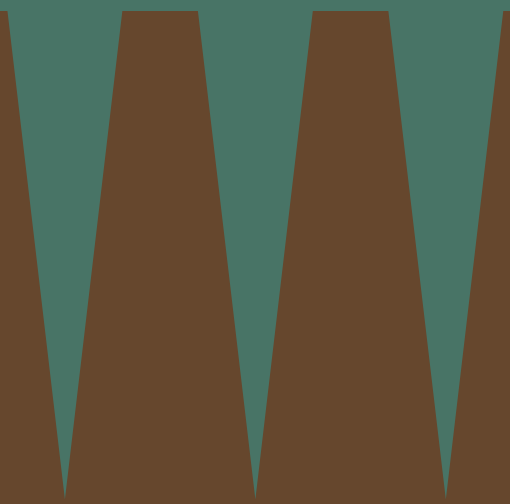
10
GOOOOOAL

16
KLINIKCLOWNS, WALDBADEN, CHRISTLICHES YOGA

20
GESUNDHEIT

22
EHRENSACHE

24
MACHT WOHLSTAND GESUND?



gesund

EDITORIAL:
L. KRENGEL, PFARRERIN

Liebe Leserin, lieber Leser,

meine Mutter legte viel Wert auf gesunde Ernährung. Tut sie heute noch. In meiner Kindheit kamen deshalb viele Dinge erst gar nicht auf den Tisch. So gab es zum Beispiel bei uns zu Hause keinen Kartoffelsalat und schon gar keinen Ketchup.

Bis ich ein Schulkind war und auf einem Kindergeburtstag andere Erfahrungen machte, dachte ich deshalb auch, Pommes frites würden mit Apfelmus gegessen. Dafür gab es viele andere Dinge auf dem Tisch. Am schlimmsten fand ich als Kind den täglich frisch ausgepressten Fruchtsaft zum Mittagessen und die sogenannten Grünkohltage im Winter. Letztere führten bei mir dazu, dass ich mich bereits vor der Haustür fragte, warum ich an der Straßenbahnhaltestelle nicht direkt zur Pommesbude abgebogen war.

Bewusste Ernährung ist natürlich nur ein Teil des riesengroßen Themas Gesundheit, das wir in dieser Ausgabe von vielen unterschiedlichen Seiten betrachten werden. Das Thema ist so vielfältig, dass wir uns auf einige Schlaglichter beschränken, aber hoffentlich zum Nachdenken, Weiterdenken und im besten Fall zum Gespräch anregen.

Meine eigenen Kinder werden sich beim Leser dieser Zeilen fragen, warum ihre Mutter sie mit frisch ausgepresstem Orangensaft malträtiert. Denn ja, den gibt es auch bei uns täglich. Die einfache Antwort: Heute weiß ich, dass man nicht früh genug mit gesunder Ernährung anfangen kann. Ketchup gibt's bei uns übrigens auch. Schmeckt einfach besser zu Pommes frites als Apfelmus …

Viel Freude beim Lesen, Ihre Lisa J. Krengel

Du ...

kannst nichts dafür ...

TEXT: S. RIESENBERG, SUPERINTENDENT

Vor zwölf Jahren fing es an. Die Blutung hörte nicht mehr auf. Manchmal war sie stärker, manchmal schwächer. Oft hatte sie gehofft, es würde aufhören, und jedes Mal war ihre Hoffnung enttäuscht worden. Sie war krank und niemand konnte ihr helfen. Die Bibel (Markus 5,26) erzählt, als wäre es heute: „Sie hatte bei vielen Ärzten viel durchgemacht und alles dafür ausgegeben, was sie besaß. Aber es hatte nichts genützt – die Blutungen waren nur noch schlimmer geworden." Seit zwölf Jahren gehörte sie nicht mehr dazu. Wer blutete, war unrein und durfte nicht in den Tempel. Sie durfte nicht mehr am Stadt- und Gemeindeleben teilnehmen, nach und nach hatten sich ihre wenigen Freundinnen und Freunde von ihr abgewendet. Eine so merkwürdige Krankheit, das musste eine Strafe Gottes sein. Manchmal glaubte sie das sogar selbst.

Als sie von Jesus hörte, spürte sie eine neue Hoffnung: Wenn ich ihn nur einmal berühren kann, dann werde ich gesund. Auf dem Markt, im dichten Gedränge, näherte sie sich Jesus von hinten. Sie streckte die Hand aus und streichelte vorsichtig den Saum seines Mantels. Trotz des Gedränges bemerkte Jesus die Frau und ihre Berührung. Er blieb stehen, wendete sich ihr zu und begann eine Unterhaltung. Sie erzählte ihm ihre Geschichte und er hörte zu. Und dann sagte er: „Dein Glaube hat dich gesund gemacht."

Zwölf Jahre Blutungen – für die Frau bedeutete das zwölf Jahre Ausgrenzung und Einsamkeit. Endlich kann sie, so steht es wörtlich in der Bibel, „die ganze Wahrheit" erzählen. Endlich sieht sie jemand an, hört ihr jemand zu. So ist Heilung in der Bibel gedacht: Jesus macht die Kranken nicht nur gesund, er richtet sie auf und heilt sie im ganzheitlichen Sinne. Heil sein heißt so sein, wie Gott den Menschen gedacht und gemacht hat.

Jesus legt den Aussätzigen die Hände auf, vergibt einem Querschnittsgelähmten die Sünden und hilft Menschen, die lange ausgegrenzt und alleine waren, zurück in die Gemeinschaft. Damals war das revolutionär, ein ganz neues Men-

schenbild: Eine Krankheit ist keine Strafe Gottes für eine vermeintliche Sünde. Du kannst nichts dafür. Es gibt keinen Sinn in einer Krebserkrankung, im plötzlichen Kindstod, im grauen Star oder in Long COVID.

Noch etwas gibt es bei Jesus zu lernen: Heilung bedeutet mehr als Gesundwerden. Das müssen wir als Gesellschaft neu lernen: Zum Menschsein gehören Krankheiten dazu. Wir sind nicht Jesus, wir können keine Wunder tun. Dank der medizinischen Forschung gibt es Medikamente und Therapien, und Menschen, die früher sicher an ihrer Krankheit gestorben wären, können wieder gesund werden. Das geht allerdings nicht immer, auch heute gibt es Menschen, denen keine Ärztin und kein Arzt mehr helfen kann. Was können wir tun, damit Menschen würdevoll krank sein können, ohne das als Misslingen oder Versagen oder Strafe Gottes zu empfinden oder zu vereinsamen? Wie können wir die Selbstbestimmung von Patient:innen stärken? Und ganz praktisch: Wie ermöglichen wir Menschen mit Krankheiten oder Behinderungen bestmögliche Teilhabe in unserer Gesellschaft?

Die richtigen Fragen zu stellen – das könnte ein guter Anfang sein. Manchmal, wenn jemand krank ist, fragen die Leute: „Was hast du denn?“ Nicht jeder Mensch möchte darauf antworten. Vielleicht, weil die Antwort zu intim ist. Vielleicht auch, weil man andere nicht mit dem eigenen Leid belasten möchte. Andere Leute fragen: „Wann kommst du wieder zur Arbeit?“ Vielleicht steckt dahinter die Annahme, dass die Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit das größte Glück wäre. Für jemanden, der eine schlimme Diagnose bekommen hat, ist Arbeit unter Umständen gar nicht mehr so wichtig.

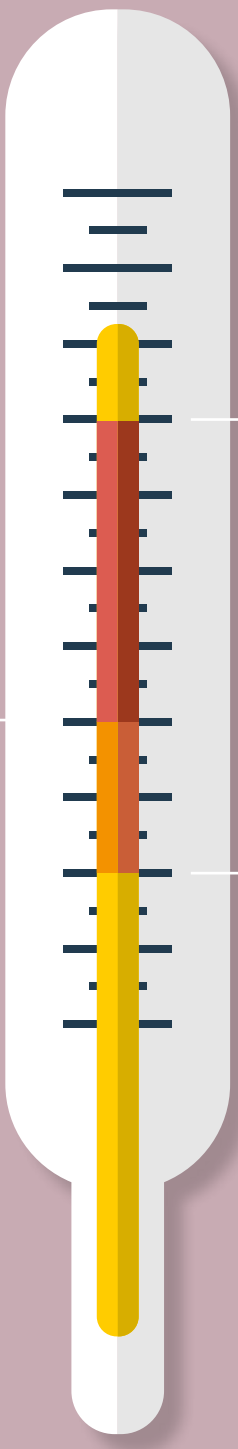
Womöglich gelingt ein Gesprächseinstieg mit: „Wie geht es dir?“ So gefragt können Menschen ihre Geschichte, ihre Wahrheit erzählen. Vielleicht kommen die Diagnose oder die Perspektive darin vor. Vielleicht auch nicht. Mit der ganzen eigenen Wahrheit, in einem persönlichen Gespräch, so beginnt Heilung, so beginnt Aufrichtung.

Jesus sagt im Gleichnis über das Weltgericht (Matthäus 25): „Wer die Kranken besucht, der besucht mich.“ Daran erkennt man Christinnen und Christen: Nicht daran, dass sie Wunder tun, sondern dass sie die Kranken besuchen und niemanden verloren geben. Es ist nicht nur die Aufgabe von Pfarrerinnen und Pfarrern oder Seelsorgerinnen und Seelsorgern, die Kranken zu besuchen. Es ist eine Aufgabe für jede Christin und jeden Christen. Wir können nicht jede Krankheit heilen. Was wir können: Kranke Menschen besuchen und etwas tun gegen die Einsamkeit und die Ausgrenzung, die auch heute noch oft mit der Krankheit Hand in Hand gehen. Freude und Schmerzen teilen, aufmerksam zuhören. So, wie es Jesus damals auf dem Markt, mitten im Gedränge, tat. Das ist heilig, und so erzählen manche, dass ihnen am Krankenbett nicht nur ein Mitmensch, sondern auch Jesus begegnet ist.

Jesus sagt:
„Wer die Kranken
besucht, der
besucht mich.“
Daran erkennt man
Christinnen und
Christen.

Was hast du denn?

Wie geht es dir?



Wann kommst du wieder zur Arbeit?

Dunkles Zeitalter

Blicken wir auf das Mittelalter, sehen wir vor allem Pest, Verderben, Armut und Elend. Ein krankes Volk in dunkler Zeit? Ein internationales Forscher:innenteam mit Beteiligung der Universität Tübingen hat sich vor wenigen Jahren mit dem Gesundheitszustand der Menschen im frühen Mittelalter (500 bis etwa 1.000 n Chr.) beschäftigt. Anhand von mehr als 15.000 Skeletten aus über 100 Regionen Europas haben die Forscher:innen den Blick in die Vergangenheit gewagt. Und siehe da: Die Menschen damals waren deutlich gesünder, als man so denkt. Sie waren sogar ähnlich gesund wie die Bevölkerung des industrialisierten 19. Jahrhunderts. Und das quer durch die Gesellschaftsschichten. Wie kann das sein? Hier spielt die Julianische Pest im 6. Jh. eine wichtige Rolle. Ihr fielen Millionen Menschen zum Opfer. Die überlebende Bevölkerung war indes deutlich gesünder, weil den Überlebenden schlichtweg mehr Ressourcen zur Verfügung standen. Weniger Menschen, mehr Nahrung. Leider war die Zeit des Wohlstandes schwindend. Je mehr Menschen im Nachgang geboren wurden, umso düsterer wurden auch wieder die Prognosen. Dazu kam die steigende soziale Ungleichheit und die kleine Eiszeit, die auch die Ernten massiv betraf. Ja, ab dem spätenMittelalter war die Welt wirklich düster. Davor waren die Menschen lange Zeit gesünder als gedacht.

Patentierter Brokkoli

Wussten Sie, dass eine bestimmte Brokkoliart von 2014 bis 2018 ein Patent besaß? Weltweit durfte man den höher wachsenden und so leichter zu erntenden Brokkoli nur anbauen, ernten und verkaufen, wenn man Patentzahlungen an den US-Konzern Monsanto (heute Bayer) leistete. 2018 beschloss dann das Europäische Patentamt, keine Patente mehr auf Tiere und Pflanzen zu erteilen, die durch „im Wesentlichen biologische Verfahren“ erzeugt wurden. Ein großer Erfolg für die Gegner der Patente auf Lebensmittel. Aber ein Erfolg, der Schlupflöcher bietet. Denn es ist Auslegungssache, was „im Wesentlichen biologische Verfahren“ sind. Und so

gibt es sie weiter – Patente auf Lebensmittel. Ein niederländisches Unternehmen hat jüngst ein Patent auf eine Melone erhalten und mehrere Brauereien erhielten vor wenigen Jahren Patente auf ihre Braugerste. Ja und? Mit solchen Patenten nehmen die Konzerne Einfluss auf die Lebensmittelerzeugung – und auf ihre Gewinnmarge. Ob dem Umwelt- und Konsument:innen-Gedanken hier die gleiche Aufmerksamkeit zu Teil wird, ist fraglich.

Gesunde Pillen

Den Markt- und Meinungsforschungsinstituten folgend, steigt der Umsatz der Nahrungsergänzungsmittel unaufhörlich. Gaben die Bundesbürger 2014 noch 1,6 Mrd. Euro für gesunde Kapseln, Pulver und Pillen aus, waren es 2020 bereits knapp 2,3 Mrd. Euro. Viel Geld = viel Nutzen? Tendenziell sind sich Ärzt:innen und Forscher:innen einig: Wer sich ausgewogen ernährt, braucht davon nichts. Mitunter schadet die übermäßige Zufuhr von Zink, Magnesium oder Vitamin C sogar. Aber wie so oft gibt es auch hier keine festen Grenzwerte, ab wann was zu viel ist – oder umgekehrt nötig. Fest steht: Schlechte Ernährung können auch Nahrungsergänzungsmittel nicht kompensieren. Demgegenüber gibt es zahlreiche chronische Erkrankungen, die wiederum eine Nahrungsergänzung notwendig machen. Wer an Morbus Crohn leidet, braucht Vitamin B12. Vitamin D ist tatsächlich gut für Knochen und Zähne. Und wer alt wird, nimmt mitunter zu wenig Kalzium auf. Es gibt Atemwegserkrankungen, die eine Vitamin-Zugabe erfordern, dazu kommen Schwangere, Veganer:innen … die Gruppe der Menschen, denen abgestimmte Zusätze gut tun, ist groß. Dies ist aber mit einem Arzt/ einer Ärztin abzuklären und meilenweit von den frei verkauften Mengen entfernt.

Alter Apfel

In Deutschland gibt es etwa 2.000 Apfelsorten. Im Supermarkt drei, vielleicht fünf. Letztere sind vor allem so gezüchtet, dass sie gegen Pilze resistent und perfekt lager- und transportierbar sind. Massenware eben. Bei diesen Züchtungen geht es primär weder um den guten Geschmack, noch um eine reichhaltige Vitamindosis. Mit Supermarktäpfeln funktioniert die 1866 geprägte Redewendung „an apple a day keeps the doctor away“ also nicht. Und wie sieht es mit den alten Arten aus? Der Danziger Kantapfel, der geflammte Kardinal, der Boikenapfel oder der Schleswiger Erdbeerapfel. Herrliche Namen, herrliche Früchte. Hobbygärtner:innen arbeiten gerne mit diesen Arten, weil sie schlichtweg schmecken und gesünder sind – auch dank des hohen Gehalts an Polyphenol. Das sind aromatische Verbindungen, die in oder unter der Apfelschale vorkommen. Interessant ist, dass viele Apfelallergiker:innen alte Apfelsorten problemlos essen können und dabei sogar weniger Probleme mit Heuschnupfen haben (Heuschnupfen und Apfelallergie treten häufig kombiniert auf). Dass in alten Arten auch viele Polyphenole sind, sorgt nachweislich für antioxidative, entzündungshemmende und blutdruckregulierende Eigenschaften. Insofern stimmt der alte Spruch, dass ein Apfel am Tag den Doktor unnötig macht, tatsächlich – aber eben nur für alte Arten.

STR EIF LICH TER

Gooooooal

{ FUSSBALL WAR NUN MAL MEIN HOBBY }

Der Grund war nicht die Ursache, sondern der Auslöser, schwadronierte einst Franz Beckenbauer. Es gibt genug gute Gründe, die aus körperlicher Bewegung Gesundheit und Wohlsein formen. Es sei denn, man überfordert seinen Körper. So wie manch ein Leistungssportler.

Wie gern zitiert der leidenschaftliche Sportmuffel den früheren englischen Premierminister Winston Churchill mit seinem markigen Sätzchen: Sport ist Mord! Der übergewichtige Politiker wurde scheinbar auch ohne Bewegung und mit ewig dicker Zigarre 90 Jahre alt. Wenn das mal kein Grund zum Faulenzen ist! Die Enttäuschung folgt auf dem sportlichen Fuße, denn leider bezog sich Churchill mit diesem Bonmot auf Tiere, die während der Jagd getötet werden. Leider weiß das heute niemand mehr, und so hat sich der Sinnspruch vom Sinn gelöst und einer Falschaussage zur Prominenz verholfen. Zugleich wird heute niemand ernsthaft bezweifeln, dass Sport (normalerweise) gesund ist.

Vom Ausdauersport zum Hochleistungsport

Der Sportärztebund empfiehlt fünf Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche. Vorzugsweise Ausdauersport, gerne auch kombiniert mit Kraftsport. Wenn man immerhin drei mal 30 Minuten schafft, ist das auch gut. „Alles, was darüber hinaus geht, ist für die Gesundheit nicht mehr förderlich. Man wird schlichtweg nicht gesünder, nur weil man über die Empfehlung hinaus trainiert“, weiß der Internist und Sportmediziner Dr. med. Stefan Middel. Seit 15 Jahren ist er im medicos.AufSchalke, dem größten ambulanten Gesundheits- und Rehazentrum Deutschlands, in der Leistungsdiagnostik und Sportmedizin aktiv. Er ist der Arzt, der Sportler:innen hilft, wenn sie ein Problem haben. Vom Amateur über den Freizeit-Leistungssportler bis zum professionellen Hochleistungssportler, von denen es laut Angabe der Initiative Profisport Deutschland rund 90.000 gibt – Profisportler:innen oder Berufssportler:innen. Menschen, die für ihren Sport Geld bekommen und davon leben. Dass ein erheblicher Teil von ihnen unterhalb des Mindestlohns liegt, ist ein ganz anderes Thema. Zu den 90.000 Berufssportler:innen gehören auch rund 1.000 professionelle Fußballer:innen. Sie trainieren tagaus, tagein, spielen in der ersten, zweiten oder dritten Bundesliga, bis sie in der Regel mit Mitte 30 ausscheiden und Platz für jüngere Spieler:innen machen. So wie Marcel Maltritz.

Dr. med. Stefan Middel – Internist und Sportmediziner

FILM ZUM ARTIKEL

„Man wird schlichtweg nicht gesünder, nur weil man über die empfohlenen Trainingseinheiten hinaus trainiert.“

280 Bundesligaspiele später

Der ehemalige Profifußballer hat über 10 Jahre beim VfL Bochum im defensiven Mittelfeld oder als Innenverteidiger in der Abwehr gespielt, lange in der ersten Liga und mehrfach um den UEFA-Cup. Er spielte im Perspektivteam des DFB und in der deutschen U21-Fußball-Nationalmanschaft, war Profi in Magdeburg, Wolfsburg, Hamburg und schließlich in Bochum, wo er über 280 Bundesligaspiele bestritt. Ein Leben für den Fußball. Bis er 2014 seine Profikarriere beendete. Heute ist er 43, und wenn er morgens aufsteht, spürt er als Erstes seine Sprunggelenke. Boris Becker bekam nach seiner Profisport-Karriere neue Hüftgelenke und wurde mehrfach an den Sprunggelenken operiert. Er humpelt in vielfacher Hinsicht weiter durchs Leben. Bastian Schweinsteigers Krankenakte füllt sich mit einem gebrochenen Schlüsselbein, Riss des vorderen Außenbandes im rechten Sprunggelenk, der knöchernen Absprengung am Fersenbein, einer Entzündung der Patellasehne im linken Knie, einem Innenbandteilriss im rechten Knie. Die drei stehen stellvertretend für die Garde der Hochleistungsathlet:innen – gleich in welcher Disziplin sie Geld, Gold und Grandezza einfuhren. Jedoch: Gesundheit erwarben sie ganz offensichtlich nicht.

Fußball schmerzt, Padel macht Spaß

„Ich habe fast 20 Jahre lang unter Profibedingungen trainiert, mit teilweise zwei Einheiten am Tag. Das war wirklich intensiv. Streng genommen habe ich ganz schön Schindluder mit meinem Körper getrieben. Für so viel Trainingseinheiten ist der Körper einfach nicht ausgelegt“, sagt Maltritz heute. Er wirkt zufrieden, bewegt sich leicht. Der knapp 1,90 m große Sportler ist auch acht Jahre nach dem Ende seiner Profikarriere schlank, muskulös, agil. Und anders als viele Kollegen, die körperlich gar nicht mehr in der Lage sind, die einst notwendigen Kalorienberge wegzutrainieren, steht er bis heute auf dem Platz. Allerdings nicht auf dem Bolzplatz, sondern auf einem seiner vier neu errichteten Padel-Courts. Padel, das klingt nach Wasser und Paddeln, ist allerdings eine Trendsportart, die Tennis und Squash vereint. In Schweden gibt es bereits über 3.600 Padel-Plätze, in Deutschland sind es

gerade einmal 150. Tendenz steigend. Padel wird immer im Doppel auf einem etwa 2,5-mal kleineren Tennisfeld mit einem kurzen Schläger und einem weicheren Tennisball gespielt. Es macht Spaß, ist schweißtreibend und schnell zu lernen. Trendsport eben. „Wenn ich heute mal Fußball spiele, tut es bereits beim Spielen weh, weil die Knochen nicht mehr alles mitmachen, oder es schmerzt nach dem Spiel."

Knie, Hüfte, Schulter

Der Schweizer Arzt Theophrastus Bombast von Hohenheim alias Paracelsus prägte den Spruch: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist." Daraus wurde verkürzt der hinlängliche bekannte Merksatz: Die Dosis macht das Gift. Und Spitzensportler:innen überdosieren nahezu permanent. Sportrekorde gehen nun einmal über Grenzen. Es sind also Sonderleistungen, die nur im Extrem funktionieren: extreme körperliche Belastung, extreme psychische Belastung. Damit das funktioniert, ist neben Talent ein erheblicher Ehrgeiz, fokussiertes Training und auch eine entsprechend moderne Medizin nötig. „In den zurückliegenden 20 Jahren hat sich auch die Gelenkchirurgie extrem verfeinert. Früher hat ein Chirurg oder ein Orthopäde alle Gelenke gemacht. Heute gibt es Spezialisten jeweils für das Knie, die Hüfte, die Schulter", erklärt der Sportmediziner. Und auch in der Trainingssteuerung ist viel passiert. Hier ist die Zusammenarbeit zwischen Sportmedizinern:innen und Sportwissenschaftlern:innen und Trainern:innen ganz wichtig.

Sportlerglück

Marcel Maltritz ist vergleichsweise gut durch seine Profikarriere gekommen. Ein Bänderriss, die ausgekugelte Schulter und Ellenbogen, aber auch ein Wadenbeinbruch mit Syndesmosebandriss. Letzterer hätte ihn fast die Karriere gekostet – er hatte Glück. Ansonsten zwickt ihn heute nur noch der beschleunigte Verschleiß der Sprunggelenke. Keine Frage: Fußball ist ein Mannschaftssport mit hohen taktischen Finessen, aber auch brisanten Zweikämpfen. Wer einmal bei einem solchen Duell verletzt wurde, speichert die entscheidenden Sekunden ab. Und plötzlich spielt die Psyche mehr

Marcel Maltritz – ehemaliger Profifußballer

mit, als es dem Spieler lieb ist. „Nach solchen Szenen kann es möglicherweise nie mehr so sein wie vorher, also vom Kopf her. Man nimmt dann vielleicht in der entscheidenden Situation eine Schonhaltung ein und hat sogar Angst." Wenn man trotz Training, Instinkt und Talent plötzlich ins Denken kommt, wird es schwierig. Die Sportpsychologie spricht hier von einer Blockade. Es folgen Stress, Selbstzweifel und Trauer und der lange Weg der Gedanken zurück zur inneren Harmonie durch ein mentales Training. Klingt einfach, ist es aber nicht.

Mit Prophylaxe in die Moderne

Es ist unstrittig, dass Leistungssport körperlich schaden kann. Die horrenden Verdienstchancen in vereinzelten Sportgenres können aus diesem Blickwinkel durchaus als Schmerzensgeld angesehen werden. Immerhin versucht die Sportindustrie, dem entgegenzuwirken. In jedem Fußballverein gibt es Mannschaftsärzt:innen, Athletik- und Mentaltrainer:innen, Sportpsycholog:innen und -mediziner:innen. Sie alle kümmern sich um die Sportler:innen von morgen und heute. Und es gibt nicht erst seit dem Herzstillstand des dänischen Fußballers Christian Eriksen bei der EM 2021 regelmäßige Herzuntersuchungen bei dem Spieler:innen. „Heute machen wir häufig ein sogenanntes Pre-Injury-Testing zu Beginn einer Saison, um mögliche Defizite im sportlichen Bewegungsmuster frühzeitig zu erkennen und gezielt dagegen zu steuern. Das ist bereits eine ganz besonders wirkungsvolle Möglichkeit, um Verletzungen im Hochleistungssport zu vermeiden", erklärt der Sportmediziner Middel. Die Prophylaxe ist auch ganz oben im Sport angekommen. Gut so.

Time is money

Und die Spieler:innen behandeln heute ihren Körper auch selbst-bewusster. Ihnen ist schon klar, dass sie schonend mit sich umgehen müssen, weil dieser Körper nun mal ihr Kapital ist. Und sie wissen ganz genau, dass nur ein gesunder Spieler/eine gesunde Spielerin die volle Leistung bringen kann. Das zielt auf die aktive Zeit und gleichsam auf die Epoche danach. Das war früher wohl etwas anders: Da war die Zeit nach der Karriere offenbar kein Thema im Kader, im Verein, unter den Spielern:innen. Es galt das Jetzt. Schließlich gab und gibt es pro Spieler:inneneinsatz eine Prämie. Wer aussetzt, geht leer aus. Das motiviert, den Genesungsprozess nach einer Verletzung/Erkrankung selbstbestimmt für das nächste Training zu verkürzen. Time is money. „Trotzdem war es für mich immer so, dass ich mich auf jedes Training gefreut habe. Ich hatte immer Spaß am Fußball und das war über die ganze Karriere so. Fußball war nun mal mein Hobby, das ich zum Beruf gemacht habe. Das blieb bis zum Schluss so."

„Wenn man trotz Training, Instinkt und Talent plötzlich ins Denken kommt, wird es also schwierig.“

FILM ZUM ARTIKEL

Wir wollen nicht unbedingt ein Lachen!

Station K1. Die Clowns Bims und Klara laufen in schrillem Gewand durch den tonlosen Gang der Kinderklinik, klopfen an eine Tür, öffnen und starten mit einem herrlichen Trara. Eine Mutter sitzt dort mit ihrer jugendlichen Tochter. Schabernack, Witzchen, Wortgefechte, Geräusche. Die beiden Clowns verdichten ein kleines Feuerwerk der besten Irritation, woraufhin selbst ein Teenager lächeln muss. Kurz darauf kommt die Schwester und holt die 15-Jährige zur Untersuchung ab. Der Zauber ist vorüber, im Nachbarzimmer wartet das nächste Kind.

Nuria Hansen alias Bims und Eva Paulus alias Klara sind Klinikclowns. Profis im besten Sinne. Paulus hat am Theater gelernt, schrieb und spielte Programme für Kinder, bis sie vor 20 Jahren die knollige Nase aufsetzte. Ihre Partnerin Nuria Hansen kommt selbst aus der Pflege und ist gelernte Atem-, Sprach- und Stimmtherapeutin – lange mit eigener Praxis. Auch sie ist seit 20 Jahren mit Köfferchen und farbigen Schuhen dabei. Inklusive einer 2,5-jährigen Klinikclown-Ausbildung. Gemeinsam sind sie in Kliniken, Hospizen, auf Palliativstationen, in Psychiatrien und Seniorenreinrichtungen unterwegs.

„Humor ist die Fähigkeit, die Unzulänglichkeiten des Alltags mit Leichtigkeit zu betrachten“, zitiert Hansen die Humor-Definition. Es geht also um Leichtigkeit. Das hat nichts mit Lachen zu tun. Darum ist das hörbare Lachen auch nicht das erste Ziel der beiden. In den Situationen, in denen die rote Echtledernase brilliert, ist Leichtigkeit Trumpf. „Ich will vor allem die Begegnung mit den Kindern erleben und freue mich dann vielleicht auf eine kleine Fantasiereise mit ihnen“, ergänzt Paulus. Und wohin diese Reise führt, ist immer offen. Schließlich begegnen die Kinder ihnen mit Staunen, vielleicht mit Angst, Interesse oder eben doch mit einem spontanen Lachen. Experten sind sich schließlich schon lange einig, dass Glückshormone den Genesungsprozess beschleunigen. Auch deshalb finanziert der Förderverein der Kinderklinik proKlinik e. V. und der Clownsvisite e. V. die Besuche von Klara und Bims in der Kinderklinik.

In der Kinderklinik des Bottroper Marienhospitals gibt es auch zwei Klinikclowns. Eigentlich sind es Clowninnen, aber sie selbst bezeichnen sich als Clowns und nehmen nicht nur das Gendern mit Humor.

„Wir sind die Einzigen, die man aus dem Zimmer schmeißen darf“, weiß Clown Bims. Die beiden Profis nehmen es dann leicht, verabschieden sich und wollen den Raum durch die Türe des Kleiderschranks verlassen oder verlaufen sich im Bad, bevor sie den Weg dann doch noch finden. Ein bisschen Spaß muss sein. „Wir versuchen den Menschen aufrichtig und mitfühlend in einem guten Miteinander zu begegnen. Das ist christlich oder buddhistisch oder auch nichts davon. Der Clown ist auf jeden Fall eine Figur, die genau dieses Miteinander verkörpert“, schließt Clown Klara. Und so rücken sich die beiden ihre Nasen zurecht und klopfen selbstbewusst an die nächste Tür. Trara – das Feuerwerk zündet.

Kontakt: *www.clownsvisite.de*

Waldbaden ist wie ein grüner Smoothie!

Im Erstberuf ist Tanja Weßkamp-Lenkewitz Medizinisch-Technische Assistentin in der Mikrobiologie. Damit ist sie auch ganz nah an der Pandemie und kümmert sich so um unsichtbare Phänomene, die unser Leben dennoch maßgeblich beeinflussen. Insofern wundert es vielleicht auch nicht, dass sie 2019 im Kloster St. Maria im Pfälzer Esthal eine Ausbildung zur Waldbademeisterin gemacht hat. Seitdem bietet sie über ihr Herzensprojekt *seinskraft* Seminare dazu an. Wer nie mit dem Thema Waldbaden in Berührung kam, könnte zu schnell an esoterische Quacksalberei denken und läge doch nachweislich falsch. An der Nippon Medical School in Tokio kann man Waldmedizin studieren und auch an der renommierten Münchener Ludwig-Maximilians-Universität gibt es in der medizinischen Fakultät das Fach Waldtherapie.

Jeder weiß, wie Thymian riecht, frisch aufgeschnittenes Holz, schwarzer Pfeffer, Rosmarin, Zitrusfrüchte. Was wir riechen, sind Terpene, flüchtige Kohlenwasserstoffe, die unser Immunsystem entschlüsseln kann. Auch Bäume reichern die Luft mit Terpenen an und locken so Insekten an oder halten Fressfeinde fern. Gehen wir durch einen Wald, nehmen wir diese Stoffe auf, und das lässt sich im Blut nachweisen. Die Stresshormone sinken, Blutdruck und Blutzuckerspiegel auch. Die weißen Blutkörperchen steigen dagegen an, vor allem die sogenannten natürlichen Killerzellen, die u. a. für die Abwehr von Viren zuständig sind. Wenn man sich einen halben Tag im Wald aufhält, ist dies noch sieben Tage messbar. Wer bis zu drei Tage pro Monat im Wald verbringt, schenkt seinem Körper einen Immun-Boost, der einen Monat lang wie ein grüner Dauer-Smoothie wirkt. Ruhe und Zufriedenheit inklusive.

„Mir geht es beim Waldbaden um alle Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken. Also lasse ich die Leute auch etwas probieren. Knoblauchrauke, Lindenblätter, Fichtennadelspitzen oder Brombeerblätter. Das kostet Überwindung, gehört aber zur ganzheitlichen Wahrnehmung dazu“, erklärt Weßkamp-Lenkewitz. Viele Menschen haben außerdem in der Kindheit gelernt, dass man alles angucken, aber nicht anfassen darf. Auch hier steuert sie gegen. Anfassen ist beim Waldbaden ausdrücklich erlaubt. Und wenn ihre Seminarteilnehmer:innen mit geschlossenen Augen ein Blatt erfühlen und beschreiben sollen, fragt sie anschließend schon einmal nach, welche Gedanken über die Beschreibung hinaus durch den Kopf gingen. Die regelmäßige Antwort: keine. Das hat durchaus etwas Meditatives. In unserem Alltagsstress voller Überreizung ein überraschend einfaches Prinzip, um „runterzukommen“. Man muss sich nur darauf einlassen.

Tanja Weßkamp-Lenkewitz (51) ist Waldbademeisterin. Mit ihr lernt man die Natur mit allen Sinnen kennen und erfährt zugleich viele wissenschaftliche Fakten zum System Wald. Eine wohltuende Reise ins Grün.

Kontakt: *https://seinskraft.de*

FILM ZUM ARTIKEL

Pia Wick (57) aus Hattingen hat das Christliche Yoga entwickelt. Der Weg dorthin war lang und ist von größten persönlichen Krisen gezeichnet und doch steht sie heute strahlend und ausgeglichen da.

Biegen trifft Bibel

Im Grunde wollen die meisten Menschen – ganz pauschal – Harmonie in ihrem Leben. Ein bisschen spezieller gedacht, soll zwischen Körper, Geist und Seele eine gesunde Harmonie herrschen. Voilà: Nichts anderes will Yoga. Aus Indien stammend, gibt es das Yoga heute in zahlreichen Formen. Manche Yoga-Arten sind schweißtreibend, manche entspannend, manche meditativ und wieder andere spirituell. Das Christliche Yoga von Pia Wick nimmt eine Sonderstellung ein und will doch nichts anderes als Harmonie herstellen – auch mit Hilfe der Bibel.

Die gebürtige Schweizerin war Grundschullehrerin, ihr Mann ist Theologe, Pastor und heute Professor für Neues Testament an der Ruhr-Universität Bochum. Noch in der Schweiz hatte sie zwei Kinder und erwartete ihr drittes Kind, von dem sie wusste, dass es schwerst erkrankt ist. „Es ist dann auch nach der Geburt gestorben. Wir wurden dann richtig kalt erwischt, als wir gemerkt haben, Gebete alleine helfen uns nicht“, erzählt sie und fährt fort: „Es war grausam, einen Gott zu haben, von dem man weiß, es ist ein Gott des Lebens, und ich werde gleich ein Kind bekommen, das stirbt.“ Es sind Jahre der Irritation. Später dann die vierte Schwangerschaft – Noah. Und als er drei Jahre alt war, wurde sie erneut schwanger – dieses Mal mit Zwillingen. Beide starben. Drei Kinder hat sie beerdigt. Wie kann man das ertragen?

„Ich habe sehr mit meinem Gott gekämpft“, offenbart sie. Sie tanzte, lernte Massagen und schließlich Yoga. Und langsam schloss sich der Kreis. „Ich dachte, man sitzt nur auf Kissen und singt Omm“, denkt sie lächelnd zurück und merkte doch schnell, dass Yoga sehr sportlich sein kann und sie endlich entspannte. Also las sie die Bibel noch einmal mit ihrem Mann und suchte bewusst nach Stellen, die den Körper thematisierten, und wurde an zahllosen Stellen fündig. Herz, Augen, Rücken, Hände, der ganze Körper – ständig ist in der Bibel vom Körper die Rede. Diese Stellen greift sie heute heraus und bindet sie in klassische Yoga-Übungen ein, die damit einen Mehrwert erfahren. Körper, Geist und Seele.

„Der Ablauf einer Christlichen Yoga-Stunde unterscheidet sich nicht so sehr von einer normalen Yoga-Stunde. Wir wechseln zwischen Anspannung und Entspannung, kümmern uns um unsere Kondition, bauen aber immer Einschübe ein, in denen wir die Seele mit einem positiven Wort aus der Bibel ansprechen.“ In Kürze erscheint ihr erstes Buch im Luther-Verlag, in dem sie den Weg zum Christlichen Yoga beschreibt – mit allen traumatischen Stationen, aber auch mit 16 Übungen, jede von einem Bibelwort begleitet. Für eine bessere Harmonie – allüberall.

Kontakt: *https://www.christliches-yoga.de*

engagement

TEXT: K. RÖDEL, PFARRERIN

„Sorget nicht für den morgigen Tag. Der morgige Tag wird für das Seine sorgen.“

„Hauptsache gesund.“ Das ist eine Standardantwort auf die Frage. „Wie geht’s?“ Dabei ist das persönliche Gesundheitsempfinden sehr unterschiedlich. Der Rollstuhlfahrer fühlt sich so lange gesund, bis er eine Erkältung oder andere Erkrankung bekommt. Manch eine macht sich weniger Gedanken über ihre Gesundheit als über ihre Haare. Je älter wir werden, desto mehr rückt unsere Gesundheit in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit.

Wer an Wochentagen zwischen 18.00 und 20.00 Uhr im Fernsehen ZDF oder ARD guckt, bekommt bei den Werbeunterbrechungen einen guten Überblick über die Gesundheitslage: Rückenbeschwerden, Blasenschwäche, Völlegefühl und Kopfschmerzen werden mit entsprechenden Mitteln gelindert. Aber sind wir gesund, wenn wir keine Schmerzen oder keine diagnostizierte Krankheit haben? Der Mensch lebt in vier Dimensionen: körperlich, seelisch, sozial und spirituell. Der Zusammenhang zwischen körperlichen und seelischen Erkrankungen wird immer intensiver erforscht. Dabei weiß unsere Sprache oft mehr, als der, der sie spricht: ‚Das schlägt mir auf den Magen‘, ‚Kopf hoch‘, ‚Du gehst mir auf den Geist‘.

Genau wie für unsere körperliche Gesundheit können wir unsere seelische Gesundheit selbst beeinflussen. Da kommen jetzt die beiden anderen Dimensionen ins Spiel: sozial und spirituell. In Corona-Zeiten haben wir deutlich gemerkt, in welch hohem Maße wir soziale Wesen sind. Wir brauchen den Kontakt zu anderen Menschen wie die Luft zum Atmen. Dass dieser Kontakt auch über Medien möglich und befriedigend sein kann, haben wir auch gelernt. Für unsere spirituelle Gesundheit, die sich dann auf alle anderen Dimensionen auswirkt, gibt uns die Bibel wunderbare Hinweise: „Sorget nicht für den morgigen Tag. Der morgige Tag wird für das Seine sorgen“, sagt Jesus im Matthäus-Evangelium (Mt 6,34). Achtsames Leben im Hier und Jetzt nennen wir das heute, denn allein der Augenblick ist wirklich, alles andere ist Fiktion. Gestern ist Geschichte. Das Morgen liegt im Dunkel. Das Heute ist ein Geschenk.

In der Bibel bekommen wir viele Hinweise, wie wir unseren Blick auf uns und das Leben radikal, aber höchst wirksam verändern können: Das Zauberwort heißt Dankbarkeit. Dankbarkeit lässt uns die Sonnenstrahlen sammeln, damit wir uns in trüben Zeiten daran wärmen und gesund bleiben. Dankbarkeit für die Liebe Gottes erwärmt unsere Herzen und Sein Friede, der alle Vernunft übersteigt, bewahrt unsere Sinne.

Bleiben Sie gesund!
Ihre Pfarrerin Kerstin Rödel

EHRENSACHE

In Deutschland üben 23 Millionen Menschen ein Ehrenamt aus. Sie engagieren sich freiwillig und übernehmen wichtige gesellschaftliche Aufgaben. Auch in unserer Kirchengemeinde.

Heiner Siebert

82 Jahre

Zunächst im Eigen bei der Jungschar, später dann beim CVJM spielte Heiner Siebert schließlich in der damals neu gegründeten Handballmannschaft „Sportfreunde Eichenkreuz“. Erst nach seiner Pensionierung setzte er sein Ehrenamt fort – zunächst im Mehrgenerationenhaus, dann im Bezirksausschuss, wo er maßgeblich an der Planung und Errichtung des heutigen Martinszentrums beteiligt war. Seit etwa 7 Jahren begleitet er die offene Kirche und trug auch das einwort-Magazin aus.

Nicola Naumann

53 Jahre

Bereits mit 14 Jahren war sie ehrenamtlich beim CVJM in der Kinder- und Jugendarbeit aktiv, Ferienfreizeiten inklusive. Im Grunde setzt sie diese Arbeit bis heute fort und begleitet seit vielen Jahren den Kindergottesdienst in der Gnadenkirche. Dort kümmert sie sich vor allem um die kleineren Geschwisterkinder der KoKids, die im dritten und vierten Schuljahr zum Konfirmandenunterricht gehen. Mit den Kleinen singt sie, bastelt, bewegt sich und übt erste liturgische Elemente ein.

Alexander Grigo

34 Jahre

Nach dem Konfirmandenunterricht in Batenbrock begann er dort als Ehrenamtlicher in der Jugendgruppe, begleitete Freizeiten und war bereits mit 19 Jahren Teil des Presbyteriums. Parallel dazu organisiert er bis heute die Männergruppe und ist seit 2007 im Bezirksausschuss, dessen Vorsitzender er seit 2021 ist. Darüber hinaus hat er das Amt des Baukirchmeisters in Batenbrock übernommen. Kurzum: Er hat seit dem Ausscheiden von Friedemann Kather eine zentrale Funktion in Batenbrock.

Heiner Siebert

Die Gesundheit meiner Frau und meiner beiden Kinder ist für mich das höchste Gut, und ich bin sehr dankbar, dass auch ich mit 82 Jahren so gesund und munter bin.

„Wobei ich übrigens seit meiner Pensionierung im Sauerländer Gebirgsverein Bottrop jeden Mittwoch in den Wandergebieten rund um Bottrop bis zu 15 Kilometer wandere. Und demnächst fahre ich mit meiner Frau in die Berge bis auf 2.000 Meter, und auch dort habe ich das Gefühl, dem Herrgott ein gutes Stück näher zu sein.

Die geistige Gesundheit war mir schon während meines durchaus stressigen Berufslebens wichtig, also habe ich damals mehrere Kuren gemacht, die mir wirklich guttaten. Unabhängig davon versuche ich heute viel Fahrrad zu fahren und gehe auch in der Stadt viele Strecken zu Fuß. Dazu achtet meine Frau noch auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung und ich esse auch nicht zu viel. Ich habe seit Jahrzehnten mein Standardgewicht von 75 Kilo und das verändert sich kaum. Man könnte sagen: Viel Bewegung und kontrolliertes Essen, das ist mein Rezept für ein langes Leben.

Und wo ich auch noch Kraft schöpfe, ist beim Mittagsschlaf. Nach dem Essen lege ich mich eine Stunde hin, das gibt neue Energie für den Rest des Tages.“

Nicola Naumann

Das Wichtigste an der Gesundheit ist es – so einfach es klingen mag –, nicht krank zu sein.

„Und natürlich weiß ich, wie man sich gesund ernährt, schaffe das – ehrlich gesagt – aber im Alltag auch nicht immer. Wobei ich finde, dass es ein Stück Lebensqualität ist, wenn es einem schmeckt. Und Wohlfühlen ist aus meiner Sicht gut für die Gesundheit.

Gesund zu sein, bedeutet für mich außerdem, Spaß an dem zu haben, was ich mache. Dazu zählt auch ausdrücklich meine Arbeit als Tierärztin. Wobei mir die Auszeiten auf der anderen Seite genauso wichtig sind. Und hier spielt auch mein Glaube eine wichtige Rolle, weil er mir ein hohes Maß an Zufriedenheit verleiht. Das wiederum halte ich für sehr gesund. Und gerade als Tierärztin weiß ich, dass der Hund oder die Katze regelrechte Familienmitglieder werden. Das gesunde und glückliche Tier ist also ganz wichtig für die Zufriedenheit des Menschen – ja, bedingt sie mitunter sogar.

Nicht zuletzt bin ich früher viel mit meinem Pferd geritten, das heute aber in Rente ist und nur noch auf der Wiese steht. Daher reite ich heute nur noch einmal in der Woche auf einem jüngeren Schulpferd. Und nicht nur zum Stall fahre ich mit dem Fahrrad. Auch das hält gesund.“

Alexander Grigo

Also, besonders sportlich bin ich nicht. Das mal vorneweg. Ich gehe gerne zu Fuß und scheue mich auch nicht, mit dem Rad zu fahren, habe aber keinen Sport, den ich regelmäßig ausübe.

„Von daher ist das eigentlich meine Bewegung. Und zum Thema Essen kann ich sagen, dass ich heute nicht mehr jeden Tag Fleisch auf dem Teller brauche. Das haben wir gemeinsam reduziert und das fühlt sich auch richtig an.

Grundsätzlich bin ich ein Mensch, der nicht gerne ruhig rumsitzt. Ich genieße zwar auch meine Aus-Zeiten, aber im Grunde habe ich gerne immer etwas zu tun. Das betrifft meine Arbeit wie meine Freizeit. Das macht mich zufrieden, und Zufriedenheit macht gesund. Dazu kommt natürlich auch die Gemeinschaft in der Gemeinde. Es gibt bei uns in Batenbrock Leute, die genauso lange da sind wie ich – und ich feiere in diesem Jahr mein 20-jähriges Ehrenamt in der Gemeinde.

Nicht zuletzt sorgt mein Glaube für eine echte Beruhigung. Wenn das Leben also mal stressig wird, richte ich den Gedanken schon mal nach oben und frage nach, ob wir dies oder das nicht auch anders regeln können. Das alles sorgt für eine gewisse Gelassenheit und Ruhe, die wirklich guttun. Und das wiederum ist für mich Gesundheit.“

Create your own ~~burger~~ life!

Macht Wohlstand gesund?

Es ist aber auch zu einfach, dem allseits bekannten Satz „Armut macht krank“ zu folgen. Er ist so derart platt, dass man ihm eigentlich mit Kopfschütteln begegnen müsste. Eigentlich. Aber eins nach dem anderen.

Hatte im Jahr 2020 ein Einpersonenhaushalt weniger als 1.126 Euro zur Verfügung, gilt er nach dem von der EU gesetzten Standard als arm. Leben mehr Personen in einer Wohnung, richten sich alle Zahlungen an dieser Summe aus. Ein Medizinstudent, der im Monat 1.000 Euro zur Verfügung hat, ist arm. Ein kranker Langzeitarbeitsloser auch. Aber werden die beide von ihrer Armut krank? Und steigt die Gesundheit umgekehrt an, wenn man diese scheinbar magische Geld-Grenze überschreitet? Wohl kaum, wie Zivilisationskrankheiten wie Karies, Herz- und Gefäßkrankheiten, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und viele mehr zeigen.

Viel, fett, süß

Schlechte Zähne können vererbt werden. Ärgerlich. Aber gute Zahnpflege braucht – neben der Ernährung selbst – einen Zeitaufwand, den man eigenständig und ohne Zwang von außen einhalten muss. Heute sind rund 80 Prozent der 12-Jährigen in Deutschland frei von Karies. Bei den zwischen 35- und 44-Jährigen sind es nur noch 2,5 Prozent. Zucker, Weißmehl, säurehaltige Nahrung, tägliche Pflege, Vererbung. Karies müsste nicht sein, ist aber leider normal. Anderes Beispiel: Mehr als sieben Millionen Menschen sind in Deutschland zuckerkrank (Diabetes mellitus). Dazu kommen noch einmal zwei Millionen Menschen, bei denen die Krankheit bisher noch nicht diagnostiziert wurde. Deutschland gehört damit weltweit zu den zehn Ländern mit der höchsten Anzahl von Diabetes-Kranken. Die Diabetes-Erkrankung Typ 2 wird dabei vor allem durch mangelnde Bewegung und eine sogenannte Überernährung ausgelöst. Dieser Artikel kann kein medizinisches Gesamtprogramm der gesundheitlichen Fehlverhalten sein, schließlich kann jede genannte Krankheit viele Ursachen haben. Aber die Tendenzen sind unumstößlich. Wir essen zu viel, zu fett und zu süß und wir bewegen uns zu wenig.

Der Urmensch in uns

4 Millionen Jahre alte Australopithecinen-Funde zeigen die ersten sogenannten Menschenähnlichen (Hominiden). Sie liefen förmlich um ihr Leben und töteten dabei andere Tiere. Auf dem Speiseplan standen also Früchte, Wurzeln, Insekten und eben viel Fleisch. Der Frühmensch musste dazu weite Strecken zurücklegen und schwere körperliche Hürden nehmen, um seine Art zu erhalten. Über hunderttausende Jahre hinweg drang diese überlebenswichtige Verhaltensweise tief ins Erbgut ein und befindet sich dort bis heute. Dazu kommt, dass bis weit in das 20. Jahrhundert hinein die körperliche Aktivität ein wesentlicher Teil des individuellen Tagewerks war. Erst in den zurückliegenden Jahrzehnten änderten sich vor allem in den Industrieländern diese Vorgaben. Das Leben kann heute oftmals auch ohne große Anstrengung gemeistert werden, trotzdem müssen unsere rund 650 Muskeln nun mal ein Wesen bewegen, das rostet, wenn es rastet. Auch weil es im Erbgut so steht. Der eine geht dazu 10.000 Schritte, der andere joggt, schwimmt oder besucht ein Fitness-Studio. Und viele machen gar nichts.

Wer hat das gesündeste Herz?

Und dennoch ist Bewegung nicht das Allheilmittel auf dem Weg zur Gesundheit. Und damit sind wir doch wieder beim Geld. Menschen mit geringem Einkommen und niedrigem sozialen Status bekommen bis zu dreimal häufiger einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Sie haben häufig Magengeschwüre, Lungenentzündungen und die bereits angesprochene Diabetes. Dazu kommen überdurchschnittlich häufig Depressionen und Angstzustände. Und die Suizidrate ist unter Arbeitslosen ebenfalls deutlich höher als bei Berufstätigen. Also entscheiden doch die finanziellen Möglichkeiten über den Gesundheitszustand? US-Forscher haben vor einigen Jahren die Herzen bolivianischer Amazonas-Ureinwohner untersucht und stellten Erstaunliches fest: Rein ökonomisch sind diese Einwohner arm, aber sie haben die gesündesten Herzen aller weltweit jemals untersuchten Menschen.

Wissen alleine nützt nichts

Wirtschaftliche Armut muss nicht mit Krankheit einhergehen. Also sind es womöglich ganz andere Facetten, die hier zusammenwirken? Das Stichwort lautet Selbstbestimmung. Der größte Teil der Bevölkerung kennt die gesundheitlichen Folgen übermäßigen Alkoholkonsums, von Fehl- und Überernährung, Bewegungsmangel, chronischem Stress, Rauchen und vielem mehr. Es gibt also ein kollektives Gesundheitsbewusstsein, bei dem alle wissen, was sie tun müssen, um gesund zu bleiben oder zu werden. Aber nur ein Bruchteil folgt diesem Wissen. 59 % aller Männer sind übergewichtig, 34 % der Frauen auch. Und am Ende des Berufslebens sind sogar 75 % aller Männer zu schwer. Völlig unabhängig von Wohlstand, Beruf und sozialer Zugehörigkeit.

Wider die Vernunft

Zugleich hat sich das Bewusstsein für Ernährung, Nahrungsmittelherkunft und körperliche Fitness durchaus verändert. 10 % der Bundesbürger:innen ernähren sich mittlerweile vegetarisch, 2 % vegan. Der Trend der fleischlosen Ernährungsformen tendiert deutlich nach oben. Es gibt mehr Bioläden denn je, und wer es sich leisten kann, kauft frisch auf dem Markt oder sogar beim Bio-Bauern. Tja, wer es sich leisten kann – und will. Viele Bürger:innen sind zwar in der Lage, aber nicht willens, das Thema Gesundheit derart zu fokussieren, dass damit eine Kaufverhaltensänderung einhergeht. Hier eine Pommes extra, da Chips beim Fernsehen, ein Gläschen Cola, und weil nun so viel Salz auf der Zunge lauert, noch eine halbe Schokolade. Nein, das ist nicht gesund, aber so what! Man es merkt es ja nicht sofort. Der Prozess der körperlichen Verschlechterung ist zumeist schleichend.

Umsatzentwicklung der McDonald's Corporation weltweit

Der weltweite Umsatz betrug 2019 21,08 Milliarden US-Dollar. Im Jahr 2021 wurde – nach einem Rückgang 2020 – jedoch bereits wieder ein starker Zuwachs der Umsätze auf rund 23,32 Milliarden US-Dollar verzeichnet. Den meisten Umsatz generiert McDonald's nach wie vor in den USA.

Lust auf Veränderung

Also ist es am Ende einzig unser Wille, der uns lenkt? Natürlich. Wir sind so herrlich selbstbestimmt, dass wir es uns auch nicht nehmen lassen, uns ungesund zu ernähren und anschließend faul auf der Haut zu liegen. Ob arm oder reich, spielt keine Rolle. Der Weg zum gesünderen Leben heißt Reflexion und damit die Bereitschaft zur Veränderung. Und das ist nichts anderes als geistige Bewegung. Wer sich mental bewegen will und kann, hat alle Chancen, seine Gesundheit in die Hand zu nehmen und zu dirigieren. Und das lohnt sich. Sogenannte unterprivilegierte Männer sterben im Schnitt elf Jahre früher als ihre besser gestellten Geschlechtsgenossen. Bei Frauen beträgt der Unterschied acht Jahre. Dass die Psyche als kaum durchdringbares Geflecht aus Wissen, Fühlen und freier Ideen-Kombination hier maßgeblich steuert, ist klar. Und hier sind gut betuchte Menschen sehr wohl privilegiert, weil sie die Muße haben (können), sich mit solchen Ich-Fragen zu beschäftigen, während die Armut tagtäglich das Leben existenziell bedrängt. Insofern macht nicht Wohlstand, sondern vor allem ein bewusstes Leben gesund. Solange die Gesundheit mitspielt.

· *liegt in allen Gemeindehäusern aus*

· *ist online als Newsletter zu abonnieren*

· *kann auf Wunsch postalisch zugestellt werden*

04/22

einwort *Aktuell*

Newsletter abonnieren unter:
www.kirchenkreis.org/newsletter-gemeinde-bottrop.html

In einwort*Aktuell* finden Sie aktuelle Daten, Fakten und Servicehinweise aus allen Teilen der Ev. Kirchengemeinde Bottrop inklusive einer Kontaktliste aller Einrichtungen und Beratungsstellen.

Dabei liegt einwort*Aktuell* nicht nur in allen Gemeindehäusern aus, sondern kann auch als digitaler Newsletter über **www.ev-kirche-bottrop.de** abonniert werden. Vielleicht blättern Sie aber auch lieber oder haben keine Möglichkeit, sich einwort*Aktuell* aus einer unserer Einrichtungen mitzunehmen? Dann teilen Sie uns doch im Gemeindebüro Ihres Bezirks Ihre postalische Adresse mit und ab sofort erhalten Sie eine gedruckte Ausgabe von einwort*Aktuell* per Post.

Grundsätzlich begleitet einwort*Aktuell* unser Gemeindemagazin einwort mit vielen frischen Details. Wo einwort die uns umgebende Welt aus interessanten Perspektiven betrachtet, informiert einwort*Aktuell* vom Kinderspielzeugflohmarkt bis zum Seniorentreff.

Ein bunter Strauß an Terminen, Kontakten, Adressen und Hinweisen.

Und nicht zuletzt verändert sich einwort*Aktuell* kontinuierlich. Wir haben hier ein neues Medium erchaffen, das wir mit jeder Ausgabe immer weiter für unsere Leser optimieren – gleich, ob sie einwort*Aktuell* digital oder analog nutzen. Damit Sie immer wissen, wo die evangelische Kirche in Bottrop wann was anbietet und/ oder veranstaltet.

einwort ist das Magazin der Evangelischen Kirchengemeinde Bottrop. Für jede Ausgabe wählen wir ein Wort, dessen Breite und Länge und Tiefe und Höhe wir ausloten. Wir glauben, dass ein Wort die Seele gesund machen kann. Auf der Suche nach den richtigen Wörtern erzählt einwort von Gott und der Welt. Denn am Anfang von allem war das Wort, und das Wort war bei Gott.

Ehrenamt:
Sie wollen sich ehrenamtlich für die Evangelische Kirchengemeinde in Bottrop engagieren?
Wir würden uns freuen! Melden Sie sich einfach im Referat für Öffentlichkeitsarbeit.
Wir bringen Sie mit den richtigen Ansprechpartnern zusammen.
Kontakt: Pfarrerin Dr. L. Krengel, Tel. 02041 46 28 947 oder redaktion@ev-kirche-bottrop.de

Herausgeber:
Evangelische Kirchengemeinde Bottrop
An der Martinskirche 1
46236 Bottrop

Redaktion:
Pfarrerin Dr. L. Krengel (verantwortlich)
M. Bokelmann / WORT:LAUT
Kontakt: redaktion@ev-kirche-bottrop.de

Fotografie und Videoproduktion:
M. Bokelmann / WORT:LAUT
Design & Satz:
M. Holtkamp / Firestone Design
Lektorat:
S. Wagner
Auflage:
17.500 Exemplare

Druck:
HEWEA-Druck GmbH, Gladbeck
Gedruckt auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung
Klimaneutral gedruckt

www.ev-kirche-bottrop.de
Instagram / ev_kirche_bottrop
Facebook / @evkirchebottrop
YouTube / Evangelische Kirchengemeinde Bottrop

Klimaneutral Druckprodukt

Evangelische
Kirchengemeinde Bottrop