

# STICHWORT HEALTHISM

## DER VERZICHT NIMMT NICHT, ER GIBT. (M. HEIDEGGER)

VON TOBIAS R. PINGLER

Nichts gibt es, was es in unserer superevaluierten, allerbestens durchgescannten, beschreibungs- wie erklärungsverrückten, auf jede Frage mit mindestens drei Antworten aufwartenden Supermarktwelt nicht gibt. Es gibt beispielsweise mehr Statistiken als Menschen. Passendste Ratgeber für jede Lebensschiefelage. Passgenaueste Behandlungen jedes Wehwechens oder peripheren Unwohlseins. Treffsicherste Bonmots für jede Situation. Und natürlich für jeden Hunger das richtige Futter. In den Weltmägen findet eine Revolution statt, die Gesellschaft ist, was sie isst, und sie ist längst nicht mehr das, was sie mal war. Laut einer Analyse der Credit Suisse haben die 25 grössten amerikanischen Lebensmittelkonzerne seit 2009 aufgrund des Bio-Booms umgerechnet 18 Milliarden Dollar an Marktanteilen verloren. Die grössten Schnellmampfketten wollen ihre Unternehmen deswegen mit dem grünen Veggie-Gold Grünkohl neu ausrichten. Der grösste Dosensuppenhersteller verpackt seinen Inhalt neuerdings in wie eben erst abgepackt überkommenen transparenten Tüten. Aber so richtig crazy legt sich Cola, bis eben noch die wertvollste Marke der Welt, auf die alles überspülende Gesundheitswelle: Fairlife, so der Name des Produktes, soll die neue laktosefreie, mit 50 Prozent mehr Protein und Kalzium angereicherte, komplett von Fett und Zucker gereinigte Premium-Milch sein.

Soviel zu Amerika. Von wo früher oder später alles nach Europa rüberschwappt. Zum Beispiel nach Berlin, in die Hauptstadt der Feierwütigen und Gammler, der Hundescheisse und des Mülls, der Kreativen und der Fressbuden. Gleichsam entwickelt sich die Stadt aber auch zu einem stetig wachsenden Mekka für Veganer und Yogis. Und immer mehr wollen nicht nur gesund und gut leben, sondern im stetigen Bestreben nach Gesundheit und Wohlbefinden auch möglichst alles richtig machen. Zufrieden sind die wenigsten, zu verbessern (mehr Sport, mehr Gemüse, mehr Entspannung) gibt es schliesslich immer was. Bei vielen ist zudem die Erwartungshaltung gestiegen, Herr über ihr Leben und damit auch über ihre Leiden zu werden. Es ist ein gesamtgesellschaftliches Problem, dass immer mehr Menschen den Druck verspüren, ihre Gesundheit unter Kontrolle zu haben und sich komplett dafür

verantwortlich zu fühlen. Die Ursache für Befindlichkeitsstörungen jeglicher Art und für ausbleibende Heilung schreiben sie sich dann – nach dem Motto: Nicht genügend bemüht, nicht entspannt genug, nicht ausreichend vom Richtigen gegessen – zwangsläufig selbst zu. Und als Fazit bleibt dann: Du genügst nicht. Als Folge dieser Entwicklung wird ein zwischenzeitliches Gefühl des Wohlbefindens dann als höchst fragil empfunden. Dadurch verstärkt sich die Gefahr, sich schon bei kleinen Abweichungen für vermeintliches Fehlverhalten zu kasteien. Und das ist dann alles andere als gesund.

Hätte der Schreiber dieser Zeilen geahnt, wie viel man beim Versuch, alles noch ein wenig richtiger machen zu wollen, falsch machen kann, er hätte womöglich darauf verzichtet. Einmal losgelegt allerdings, macht dein Körper Stress, wenn du mal zwei Tage kein Yoga machst. Und du fängst sofort an, dich einzupsychen, wenn du mal einen Tag keinen Green-Matcha-Ingwer-Grünkohl-Birne-Spinat-Banane-Apfel-Smoothie oder Ananas-Grünkohl-Spargel-Petersilie-Staudensellerie-Sprossen-Nama Shoyu-Mix getrunken hast. Dass man dann allerdings auch mit täglicher Praxis und Power-Food nicht vor Krisen gefeit ist, sollte sich schmerzlichst zeigen, als mir eine Bekannte ein Buch eines Rohkost-Gurus in die Hand drückte, dessen Inhalt in folgender Quintessenz gipfelte: Dass nämlich selbst das gesündeste Leben und die gesündeste Ernährung ohne regelmässige Darmspülung komplett für den Arsch sei. Wie von der Tarantel gestochen, sprang ich, restlos überzeugt, nun das letzte Puzzlestück auf dem Weg absoluter, allumfassender Gesundheit gefunden zu haben, mein Quinoa-Chia-Hanfsamen-Müsli stehen lassend, direkt von der Yoga-Matte in die Apotheke. Wieder zu Hause, begab ich mich mitsamt der heilsversprechenden Apparatur sogleich ins Badezimmer, machte mich untenrum frei, nahm die Vierfüssler-Position ein, und begann schön langsam warmes Wasser in meinen Allerwertesten laufen zu lassen. Gar nicht mal so unangenehm. In ein paar Wochen würde ich Bäume ausreissen können, dachte ich. Nach zwei Wochen war mir das ganze dann aber zu doof, und somit befinde ich mich am Ende wieder am Anfang, beim Heidegger-Bonmot nämlich, und sage: Ich verzichte darauf, mich wegen nicht durchgeführter Darmspülungen sinnlos einzupsychen, wann immer es mir mal nicht so gut gehen sollte (was vorkommt), nehme also in Kauf, mich deswegen total selbstverschuldet nie restlos gesund zu fühlen, und behaupte feierlich, dass mir das am Arsch vorbeigeht.

Tobias R. Pingler arbeitet aktuell an einem Hörspiel für SR 2, hat eine alte Website mit aktuellem Inhalt ([www.tobias-pingler.net](http://www.tobias-pingler.net)) und praktiziert eine neue Art von Yoga ([www.bowspringberlin.com](http://www.bowspringberlin.com)), die auf altem Wissen beruht und sich ständig weiterentwickelt.