

**Verena Halvax:**

## **Gesundheit durch die Hintertür**

Sind Sie gesund? Schwierige Frage, ich weiß. Wer kann schon immer so genau Bescheid wissen, ob die Milliarden Zellen in seinem Körper gerade in Harmonie sind oder nicht, ob das Herz heimlich Revolte führt oder ob die Hypophyse auch wirklich die richtigen Hormone produziert. Möglicherweise bahnt sich nämlich in genau dieser Sekunde ein Unheil an. Der eigene Körper ist ein Täuscher und Tarnen. Jawohl! Ich will Ihnen ein Beispiel erzählen. Vor kurzem hatte ich einen Darminfekt. Keine Angst, es wird nicht unappetitlich. Den ganzen Tag über habe ich mich noch wohl gefühlt. Dabei waren diese Bakterien längst in meinem Darm und lauerten. In der Nacht griffen sie dann an. Aber wie. Es war so schlimm, dass ich um drei Uhr morgens die Rettung rief, weil ich mir sicher war, jetzt an einem Kreislaufkollaps zu sterben. Und das war nicht übertrieben. Wenn man sich wohl fühlt, heißt das also noch lange nicht, dass man auch gesund ist. Da fällt mir gleich noch ein anderes Beispiel ein. Letzte Woche konnte ich wieder einmal nicht einschlafen. Die ganze Zeit über hörte ich im rechten Ohr meinen Pulsschlag. Nachdem ich mich medizinisch nicht sehr gut auskenne, hat mich diese Tatsache beunruhigt. Ich bin aufgestanden und habe im Internet nachgesehen. Ich verbiete mir solche Recherchen im Normalfall, aber diesmal musste ich es zu meiner Beruhigung tun. Die meisten Einträge bescheinigten tatsächlich Harmlosigkeit, aber eben nicht alle. Nein, nicht alle. In einigen wurde sogar von einem drohenden Schlaganfall berichtet. Tja, was soll ich sagen? Ich saß die ganze Nacht aufrecht im Bett, beobachtete meine Symptome und sehnte mich nach einem Darminfekt. Jedenfalls ist mir wieder einmal bewusst geworden, dass man über Gesundheit nie genau Bescheid wissen kann. Der eigene Körper ist kein Verbündeter, sondern ein Falschspieler. Und da nützt es auch nichts, wenn man ihn, so wie ich, sein ganzes Leben lang besticht, mit Sport, gesunder Ernährung, viel Schlaf und noch mehr Verzicht. Er reicht einem nicht als Dankeschön verlässlich die Hand, er bleibt vage.

Nun werden Sie sagen, das Leben ist nun mal unsicher. Stimmt. Aber für Hypochonder, und als solchen werden Sie mich bestimmt schon erkannt haben, geht Unsicherheit gar nicht. Wir Hypochonder brauchen stabile Stützen in unserem Leben, quasi als Gegengewicht. Und daher habe ich beschlossen „umzusteigen“. Ich kümmere mich nicht mehr um das Gesundsein-Wollen, ich kümmere mich jetzt um das Glücklichein-Wollen. Ich kümmere mich also um Herz und Seele, wie man so schön sagt. Da weiß ich nämlich immer sofort, woran ich bin.

Genehmige ich mir beispielsweise ein dickes, fettes Nutellabrot, dann lachen die beiden. Liege ich genüsslich in der Sonne statt angestrengt zu joggen, so nicken sie bestätigend. Und genehmige ich mir um 22.00 Uhr noch ein Achterl statt mich im Bett herumzuwälzen, dann hüpfen sie glatt vor Übermut. Das nenn ich ein Feedback! Genau so will ich das. Ich überschwemme mich selbst mit schönen Gefühlen, und die Unsicherheit rückt ganz weit in den Hintergrund. So lässt es sich leben. Natürlich wäre ich kein Hypochonder, wüsste ich nicht, dass diese Strategie die bei weitem effizientere ist, um meinen Körper zu bestechen. Durch die Hintertür eben. Wenn ich damit nicht gar den Haupteingang erwischte habe.

## **Intelligenz ist ein Gesundheits-Risiko.**

„Intelligenz säuft“, das hat mir einmal der sehr sympathische, intelligente und manchmal trinkfreudige Vater meiner Freundin gesagt. Damals habe ich nicht verstanden, wie er das meinte. Heute weiß ich es. Oder besser, ich kann mir sehr viel mehr darunter vorstellen als damals. Nicht dass Sie mich falsch verstehen, ich saufe nicht, wenngleich ich mich für halbwegs intelligent halte.

Es ist nämlich so, zumindest nehme ich das an: Die meisten intelligenten Menschen neigen dazu, viel nachzudenken. Zu viel. Eigentlich immer, und immer über alles gleichzeitig. Sie haben die wunderbare, zugleich quälende Gabe, stets die für sie wichtigen Informationen aufzuschnappen, sie sofort mit dem vorhandenen Wissen zu verknüpfen, quasi noch in der gleichen Sekunde zu neuen Handlungsstrategien umzuwandeln und sie bei allem, was sie tun, präsent zu haben. Nachdem aber die Informationen, die ständig auf uns Menschen niederprasseln, sich widersprechende sind, ergibt das ein phänomenales Chaos, und zwar permanent. Und dieses Chaos kann man einfach nicht aushalten. Aber kommen wir vom Allgemeinen doch zum Speziellen, nämlich zu mir persönlich und nehmen zur Veranschaulichung das Thema Gesundheit.

Ich bin ein durchaus gesundheitsbewusster Mensch, habe mir gewisse Gewohnheiten zugelegt, um möglichst lange und möglichst fit zu leben. Darauf läuft Gesundheit ja hinaus. Und diese Gewohnheiten entsprechen den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Nun ist es aber so, dass täglich neue Erkenntnisse auf mich einprasseln; ich will das zwar nicht, sie werden mir regelrecht aufgedrängt, im Internet, in der Zeitung, in Magazinen, in der Straßenbahn, von Freunden. Ich kann ihnen nicht ausweichen, muss automatisch alles abspeichern und, wie bereits erwähnt, mit den anderen Botschaften vernetzen und zu neuen Strategien entwickeln. Da die neuen Erkenntnisse fast nie mit den alten übereinstimmen, heißt das, dass ich jeden Tag meine Gewohnheiten ändern muss, wenn ich gesund bleiben will. Eine Zeit lang habe ich das sogar gemacht. Lustig war das nicht. Dann bin ich auf neue Studien über den wahren Garanten für Gesundheit gestoßen: ZUFRIEDENHEIT. Die haben alles über den Haufen geworfen. Schlagartig wurde mir bewusst, dass ich nicht zufrieden bin, dass ich gar nicht zufrieden sein kann, wenn ich jeden Tag um 20 Minuten früher aufstehe, nur damit ich Zeit für Yoga habe; dass ich auch nicht zufrieden sein kann, wenn ich mir statt dicken, fetten Nutella-Brotten nur dunkle Schokolade gönne; dass ich außerdem unmöglich

zufrieden sein kann, wenn ich bloß grünen Tee trinke statt herrlichem Cappuccino und dass ich überhaupt niemals zufrieden sein werde, wenn ich viermal in der Woche ins Fitness-Studio muss.

Wenn schon ich eine solche Wissensflut mit ihren zu ziehenden Konsequenzen kaum ertragen kann, wie muss es dann erst richtig intelligenten Menschen gehen? Aber, und das frage ich jetzt Sie, wie kann man das ganze störende Wissen, das ja bei weitem nicht nur das Thema Gesundheit betrifft, einfach wegdlicken? Tja, die Antwort ist so einfach wie ungesund, zum Beispiel, indem man säuft. Saufen macht bekanntlich die Birne hohl, und hohle Birnen haben weniger zu denken. Das ist zwar nicht intelligent, macht aber vielleicht zufrieden.