

Ganz viel Gesundes

Jeder wünscht sie sich: Gesundheit. Um sie zu bewahren und nichts zu tun, was ihr schadet, nehmen manche so einiges auf sich. Aber allzu gesund zu leben, kann auch nach hinten losgehen – wie die Floskel „Gesundheit!“

Um es gleich vorwegzunehmen: „Gesundheit“ ist nicht zwangsläufig das krasse Gegenteil von „Krankheit“. Wenn jemand eine *angegriffene Gesundheit* hat, ist dieser Jemand noch lange nicht krank. Ihm geht es nur nicht richtig gut. Deshalb sollte er oder sie sich *schonen*, damit der *Gesundheitszustand* nicht strapaziert wird.

Wehwehchen und die Vorbeugung

Eine *schwache Gesundheit* bedarf der aufmerksamen *Gesundheitspflege*. Da gibt es – je nachdem, von welchem nicht allzu ernstzunehmenden kleinen Leiden, von welchem *Wehwehchen* jemand geplagt wird – die verschiedensten *gesundheitsfördernden* Mittel beziehungsweise Verhaltensweisen.

Gesundheitstees und *Gesundheitsschuhe*, *Gesundheitspillen* aller Art, *Gesundheitssitzmöbel* und umfassende *Gesundheitsprogramme*, die aber meistens – weil es angeblich besser klingt – *Gesundheits-* und *Fitnessstraining* heißen.

Gesundheit ist relativ

Wer völlig gesund lebt – was immer man darunter im Einzelnen auch verstehen mag –, hat die Chance, sich lange gesund zu erhalten. Und das bedeutet: ohne Störung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens zu leben, durch keine Krankheit beeinträchtigt oder durch sie geschädigt zu werden. Vereinfacht gesagt: Man *bleibt gesund*.

Gesundheit ist aber relativ. Die *gesunde Seele in einem gesunden Körper* ist ein erstrebenswerter Zustand. „Gesund“ bedeutet vom alten Wortsinn her „kräftig“, „stark“, ja sogar „mächtig“. Nur wenige haben allerdings das Glück, stets *kerngesund* und frohen Mutes durchs Leben zu gehen. Schwächere Naturen brauchen sich aber keine Sorgen zu machen: Auch sie können durchaus gesund sein.

Das gesunde Unternehmen

Am Geschäft mit der Gesundheit können *sich* sogar geschickte Geschäftsleute *gesundstoßen* oder haben es schon längst getan. Der Begriff „sich gesundstoßen“ stammt aus der Börsensprache und bedeutet einfach ausgedrückt: Verkauf’ deine Aktien kurz vor dem Börsenabsturz zu einem sehr guten Preis, stoß’ sie ab, und mach’ große Gewinne.

Unternehmen, die in schwierigen finanziellen Verhältnissen sind, können so vielleicht eine Geldspritze erhalten und *gesund*. Eine *gesunde Firma* ist ein Unternehmen, das sich wirtschaftlich in einer gesicherten Lage befindet. Diese Lage kann jedoch auch durch *Gesundshrimpung* zustande gekommen sein, was nichts anderes bedeutet als Rationalisierung beziehungsweise Freisetzung von Arbeitskräften – auf gut deutsch: Entlassungen.

Gesundheitswelle und Fitnessboom

Aber kehren wir zurück zur Gesundheit im eigentlichen Sinne. Sie ist unbestreitbar ein hohes Gut. Besonders bei Geburtstagen nicht mehr ganz so junger Jubilarinnen und Jubilare hört man manchmal diesen Satz: „Vor allem Gesundheit wünsche ich dir. Die kann man immer brauchen.“

Vielen Menschen scheint ein normaler Gesundheitszustand allerdings nicht ausreichend und vor allem ziemlich langweilig zu sein. Denn wie sonst ließe sich der neudeutsch Wellness-, Fitness- und Bodybuilding-Boom erklären. In den 1960er-Jahren hieß das gleiche noch *Gesundheitswelle*. Offensichtlich muss man/frau immer noch einen Tick fitter, schlanker, gesünder und – das ist der Trick bei der Sache – schöner sein, um im Leben Erfolg zu haben.

Die Gesundheitsapostel

Manche werden dabei sogar zu regelrechten *Gesundheitsaposteln*. Gegen eine gesunde Lebensweise ist ja nichts einzuwenden. Dass beispielsweise zu viel Fett ... – und so weiter und so fort – nicht gerade gesundheitsfördernd ist, sagt uns *der gesunde Menschenverstand*. Aber der Volksmund bringt ein übertriebenes Gesundheitsverhalten auf den einfachen Nenner: „Allzu viel ist ungesund“. Das ist wie mit dem Niesen.

Wenn die Nasenschleimhäute entzündet sind und der Kopf dröhnt, sollte man zum Arzt gehen. Denn *gesundbeten* lassen sich Schnupfen und Erkältung nicht. Also her mit dem Rezept und rein in die Apotheke? Pustekuchen. Für diese Bagatellkrankheiten bezahlen die Krankenkassen nicht mehr. Bezeichnen sich deshalb manche Krankenkassen in Deutschland als „Gesundheitskasse“?

„Gesundheit!“ und der Knigge

Darüber sinnieren wir jetzt nicht. Vielleicht eher darüber, ob es nun okay ist, jemandem, der niest ein „Gesundheit!“ entgegenzuschleudern. Angeblich ist es die häufigste im Internet gestellte Frage. Das Benimmbuch der Deutschen, der Knigge, ist da ziemlich eindeutig: „Muss man selbst, oder aber eine andere Person in einem Raum niesen, ignoriert

man dies als einen unerheblichen Zwischenfall. Dieser sollte nicht durch ein schallendes ‚Gesundheit!‘ zu einem Drama gesundheitlichen Verfalls verfremdet werden.“ Nun ja, aber bei manchem mag ein ernstgemeintes „Gesundheit!“ doch – zumindest zur emotionalen – Genesung beitragen ...

*Autor: Michael Utz
Redaktion: Beatrice Warken*

Arbeitsauftrag

Schaut euch dieses Video: „Der „Arztbesuch – Reden ist Gold“ des in Deutschland sehr bekannten Kabarettisten und ausgebildeten Mediziners Eckart von Hirschhausen an <http://bit.ly/1Sao6ll>. Was will er uns sagen? Erstellt eine Zusammenfassung des Beitrags. Anschließend könnt ihr ja – wie er es vorschlägt – euren eigenen Besuch bei einem Arzt anhand der Checkliste vorbereiten.