



REAL WELLNESS

DR. DONALD B. ARDELL | MEIN LEITFADEN FÜR EIN BESSERES LEBEN

REAL WELLNESS

MEIN LEITFADEN FÜR EIN BESSERES LEBEN | von Dr. Donald B. Ardell



ÜBER DEN AUTOR UND DEN HERAUSGEBER

DR. DONALD B. ARDELL gilt als einer der bedeutendsten Pioniere und Protagonisten der Wellnessbewegung weltweit. Er ist Herausgeber des ARDELL WELLNESS REPORT, eines globalen Newsletters zum Thema REAL Wellness. Seit 1984 sind bereits mehr als 600 Ausgaben erschienen. Dr. Ardell ist auch Autor des Bestsellers High Level Wellness, An Alternative to Doctors, Drugs and Disease (1977). Er verfasste danach mehr als ein Dutzend weiterer Bücher, darunter The Book of Wellness: A Secular Approach to Spirituality, Meaning and Purpose, Die Healthy und Aging Beyond Belief. Im Internet findet man viele Beiträge von Dr. Ardell unter www.seekwellness.com/wellness. Er gehört dem Aufsichtsrat des Regionalverbandes der Vereinten Nationen in Tampa (Florida) an, ist Mitglied der National Wellness Association (USA) sowie Beiratsmitglied im Deutschen Wellness Verband. Nicht zuletzt ist er auch ein Weltklasse-Triathlet. Er gewann sowohl den 2009 Australian Gold Coast Triathlon, als auch frühere Triathlons in Montreal und Hobart. Dr. Ardell lebt in St. Petersburg (Florida).

DER DEUTSCHE WELLNESS VERBAND E.V. mit Sitz in Düsseldorf fördert seit seiner Gründung 1990 das Bewusstsein für Wellness und einen entsprechenden Lebensstil sowie die Entwicklung und Vermittlung von Angeboten, die Wellness im Sinne des Verbandes unterstützen.

INHALT

- | | |
|--|----------|
| 1. EINE EINLADUNG ZU EINEM BESSEREN LEBEN | SEITE 04 |
| 2. GESUNDHEIT, WELLNESS UND REAL WELLNESS | SEITE 04 |
| 3. EIN PERSÖNLICHER PLAN FÜR REAL WELLNESS | SEITE 09 |
| 4. REAL WELLNESS MUSTER | SEITE 13 |
| 5. ERNÄHRUNGSWEISHEITEN: EIN KURZER ÜBERBLICK | SEITE 15 |
| 6. EINIGE BRAUCHBARE IDEEN FÜR EIN BESSERES LEBEN | SEITE 17 |
| 7. ERKUNDEN SIE MENSCHLICHE WERTE – ES KÖNNTE IHRE LEBENSQUALITÄT DRASTISCH STEIGERN | SEITE 18 |
| 8. WIE DIE „PERSPEKTIVE“ DEN HORIZONT ERWEITERT | SEITE 20 |
| 9. GESUNDHEIT, LEBENSQUALITÄT UND RATIONALITÄT | SEITE 20 |
| 10. EINE BESONDERE GELEGENHEIT: EINSATZ IM DIENST AN ANDEREN | SEITE 21 |



1. EINE EINLADUNG ZU EINEM BESSEREN LEBEN

Wellness ist ein Lebensstil, der sich auf die persönlichen Verantwortung für das eigene Wohlergehen gründet. Dieses kleine Büchlein beleuchtet viele der Grundsätze und Fähigkeiten, für die sich der Deutsche Wellness Verband einsetzt. Sprechen Sie bitte auch mit Ihrer Familie, Ihrem Freundeskreis, Ihren Ärzten und vor allem mit den Trainern und Behandlern in Wellnesseinrichtungen über das, was Sie auf den folgenden Seiten erfahren werden.

Ihr Wohlbefinden ist unser wichtigstes Anliegen. Unsere zertifizierten Wellnesshotels können und werden Sie auf mannigfache Weise verwöhnen und umsorgen, und damit Ihren Besuch zu einem höchst angenehmen und wohlthuenden Erlebnis machen. Sie werden jedoch noch mehr von Ihrem Aufenthalt profitieren, wenn Sie die hier von Dr. Ardell vorgestellten Gedanken, die von uns in Deutschland und Europa propagiert werden, kennen lernen und mit anderen darüber sprechen. So werden Sie mit Hilfe dieses Büchleins die positiven Gefühle und Einsichten, die Sie auf Ihren Heimweg mitnehmen, noch lange Zeit in sich tragen.

Das, was Sie gleich beim Lesen erfahren werden, wird die angenehmen Gefühle und Gedanken, denen Sie hier begegnet sind, bestätigen und verstärken. „Der Weg ist das Ziel.“ Dieses taoistische Sprichwort drückt sehr gut unser Anliegen aus, dass wellnesfördernde Fertigkeiten und Praktiken am besten über längere Zeit hinweg eingeübt werden sollten, nach und nach, Schritt für Schritt. Nicht die kurzlebigen, enthusiastischen Aktivitätsausbrüche während Ihres Urlaubs, sondern das, was Sie daheim über längere Zeit hinweg tun, ist entscheidend. Für den Einstieg in ein gesundes, glückliches Leben gibt es keine endgültigen Fristen und auch keinen Grund zur Hast. Dieses Büchlein betont unsere Überzeugung, dass Sie eine gesunde Änderung Ihres Lebensstils langsam angehen sollten, bewusst und nachhaltig. Üben Sie positive Gewohnheiten nach und nach ein und nehmen Sie sich Zeit für Reflexion, notwendige Anpassungen und ausreichend Unterstützung und Ermutigung. Hoffnungsvoll und gemütlich zu reisen ist besser als im Eilzugstempo ein Ziel zu verfolgen - oder, wie es Robert Louis Stephenson in *Virginius Puerisque* (1881) so schön ausdrückt: „Ihr wisst nicht, wie gesegnet ihr seid; denn hoffnungsfroh zu reisen ist schöner als anzukommen; und der wahre Erfolg liegt in der Anstrengung.“

„Zeit für Wellness“ ist unser besonderes Geschenk an Sie. Lassen Sie sich beim Lesen von der entspannenden und inspirierenden Musik der beiliegenden CD begleiten.

Welcome to Wellness und viel Freude damit!

2. GESUNDHEIT, WELLNESS UND REAL WELLNESS

Gesundheit ist ein Begriff, den wir mit dem Freisein von Krankheit assoziieren. Das ist es, was die meisten Menschen unter „gesund sein“ verstehen. Es ist wunderbar, nicht krank zu sein. Wir wissen jedoch, dass es einen Funktionszustand gibt, der eine höhere Ebene von Gesundheit darstellt als bloßes „Nichtkranksein“. Die Weltge-

sundheitsorganisation (WHO) hat das schon oft betont. Für den Lebensstil, der den Zustand hochwertiger Gesundheit und echten Wohlbefindens anstrebt und erreicht, hat sich seit nun schon mehr als einem halben Jahrhundert ein eigener Ausdruck durchgesetzt. Dieser Ausdruck ist „Wellness“. Ich vertrete diesen Wellnessbegriff seit den frühen 1970er Jahren; mein erstes Buch, ein Bestseller, trug den Titel High Level Wellness: An Alternative to Doctors, Drugs and Disease (High Level Wellness: Eine Alternative zu Ärzten, Medikamenten und Krankheit). Die Schwerpunkte der Wellnessbewegung liegen auf persönlicher Verantwortung, körperlicher Bewegung und Fitness, Ernährung, Stressmanagement und Umweltbewusstsein.

Vor kurzem wurde noch ein weiterer Begriff für hoch entwickelte Gesundheit geprägt: REAL Wellness. Darum geht es in diesem Büchlein. REAL Wellness schließt die ursprünglichen Ideen mit ein, betont jedoch sowohl die mentale, als auch die körperliche Dimension. Es beschreibt eine dynamische und umfassende Art der gesunden Lebensführung, in allen Lebensphasen, und unabhängig davon, ob man aus Sicht der Schulmedizin als krank oder gesund eingestuft wird.

REAL Wellness ist eine positive Herangehensweise an das Leben und strebt eine Vermehrung der Lebensqualität an. Positiv deshalb, weil Wohlbefinden an sich und für sich selbst die Motivation für bestimmte Entscheidungen darstellt, an Stelle des bloßen Vermeidens von Gewichtszunahme, der Senkung von Krankheitsrisiken oder der Steigerung der Lebenserwartung. Sie schließt ein energisches und konsequentes Bewegungsprogramm ebenso ein wie vernünftige Ernährung, Stressbewältigung und positive Denkweisen. Aber es geht noch deutlich darüber hinaus!

REAL Wellness ist kein Produkt, kein Heilmittel, keine medizinische oder sonstige Behandlung. Es ist nichts, was jemand anderer (z.B. eine Therapeutin oder ein Arzt), ein Krankenhaus, Kurort oder Fitnesscenter liefern oder bereitstellen könnte. REAL Wellness ist eine prinzipielle Strategie für das eigene Denken und Handeln.

REAL ist ein attributiver Zusatz für den Begriff „Wellness“. Es ist ein Versuch, den Begriff vor jeder Menge bedauerlichen Missbrauchs zu schützen. REAL Wellness ist ein Kurzwort, welches vier wesentliche Eigenschaften von Wellness betont, die allzu oft von jenen, die mit dem Wort Wellness Produkte, Einrichtungen, Heilmittel, medizinische Dienstleistungen und Behandlungen aller Art bewerben, zu wenig beachtet oder gar vollkommen ignoriert werden.

REAL steht für Rationalität, Enthusiasmus, Athletik und Liberalität (im Sinne von Freiheit). REAL Wellness hat fünf charakteristische Merkmale:

1. Es ist evidenzbasiert (auf systematische, empirische Erkenntnisse begründet), rational und im Einklang mit der Wissenschaft - d.h. es beruht nicht bloß auf persönlichen Meinungen, Berichten von Einzelfällen oder Verheißungen in Bezug auf die Wirksamkeit von bestimmten Maßnahmen.
2. Es ermuntert zu Freude, Genuss, Spaß und Vergnügen. Etwas nur bewältigen oder erreichen zu können, wäre zu wenig.

3. Es empfiehlt den Lebensstil von passionierten Sportlern, d.h. regelmäßige Bewegung, vernünftige Ernährung, mentale Stärke und erholsame Ruhepausen - und damit das daraus entstehende wunderbare Gefühl von Vitalität, Kraft und Selbstwirksamkeit.
4. Es stärkt und sichert ein Maximum an Freiheit und Entscheidungsmöglichkeiten, statt auf starre Regeln, Einschränkungen und Verbote fixiert zu sein.
5. Es konzentriert sich auf eine nachhaltige Erhöhung der Lebensqualität - nicht auf Risikoverminderung, Krankheitsvermeidung oder Lebensverlängerung.

Nach den bislang entwickelten Vorstellungen und Angeboten lassen sich fünf Arten von Wellness unterscheiden:

- ♥ Vorübergehendes Verwöhntwerden und kurzes Genuss erleben. DAS IST SPA-WELLNESS.
- ♥ Heilung und Rehabilitation durch Verhaltensmedizin. DAS IST MEDICAL-WELLNESS.
- ♥ Programme gegen unerwünschte Eigenschaften (Fettpolster, faltige Haut, usw.). DAS IST PROBLEMBEWÄLTIGUNGS-WELLNESS.
- ♥ Mit Messungen kontrollierte Fitnessprogramme. DAS IST RISIKOMANAGEMENT-WELLNESS.
- ♥ Vernunft, überschäumende Lebensfreude, athletische Lebensführung und persönliche Freiheit zur Steigerung der Lebensqualität. DAS IST REAL WELLNESS.

HIER SIND EINIGE LEITFRAGEN FÜR SIE:

Erwarten Sie, dass Wellnessprogramme Ihnen mehr vermitteln als schnelle Verwöhnerlebnisse oder Informationen über die Vermeidung gesundheitlicher Gefahren? Können Sie problemlos die vielen Angebote für Bewegung und Fitness, die widersprüchlichen Informationen über Ernährung, die vielen Methoden zum Stressabbau oder die geschriebenen Ratgeber über Krankheiten auf ihren Wert und Wahrheitsgehalt hin beurteilen? Und wie steht es um Ihre Fähigkeit, sowohl ein kritischer Skeptiker, als auch ein vergnügter, lebensfroher Enthusiast zu sein? Andere Aspekte, die hier auch noch zu erwähnen wären, sind die Fähigkeit für gesunde Beziehungen, emotionale Intelligenz, Glück, Belastbarkeit, Lebenssinn und die vielen Möglichkeiten, ein besserer Erdenbürger zu werden. Wenn Sie ein solches Programm reizvoll finden, was ich jetzt einmal annehme, dann wird REAL Wellness ein Schlüssel für Ihre persönliche Lebensphilosophie sein.

Betrachten Sie diese einfache Abbildung. Sie zeigt ein Kontinuum des Gesundheitszustandes, welches von Tod und schwerer Krankheit über mehrere imaginäre Stationen hinweg bis hin zu REAL Wellness reicht. (Eine Beschreibung solcher Modelle finden Sie auf meiner Internetseite: http://www.seekwellness.com/wellness/articles/wellness_models.htm)

KONTINUIUM VON PRÄVENTION BIS REAL WELLNESS

-100	<	-75	<	-50	<	-25	<	0	>	+25	>	+50	>	+75	>	+100
Tod		Krankheit med. Behandlungen		Risiko Begrenzung		Prävention		weder krank noch gesund		Gesundheitsaufklärung		Gesundheitsförderung		Wellness		REAL Wellness

Da die meisten Menschen übergewichtig, nicht fit und im Bann zahlreicher schrecklicher Gewohnheiten stehen, die den Gesundheitszustand früher oder später ruinieren, liegt die Annahme nahe, dass sich die Lebensstile der Mehrheit aller Menschen auf der linken Seite des Kontinuums zusammen drängen. Das Gesundheitssystem verdient den Großteil seiner Energien auf krankheitsbezogene Probleme, auf Risikovermeidung. Man ist froh, wenn nicht alles noch schlechter wird.

PRÄVENTION

Fragebogen zur Risikoanalyse
 Medizinischer Ratgeber
 Gewichstabnahme/
 Raucherentwöhnung
 Risikofaktoren
 Management von
 medizinischer Versorgung

WELLNESS

Fitness und Bewegung
 Ernährung
 Stressbewältigung
 Stärkung von sozialer
 Unterstützung
 Information über
 umweltbewusstes Handeln

REAL® WELLNESS

Lebensinn und Lebenszweck
 Positive Psychologie
 (Glück verstehen)
 Freude, Genuß, Spaß
 Kritisches Denken
 Angewandte Ethik

Sowohl die ärztliche Gesundheitsvorsorge und die öffentlichen Präventionskampagnen, als auch in den meisten Fällen die Gesundheitsprogramme am Arbeitsplatz haben eine eingeschränkte Anziehungskraft. Es ist Zeit, von den medizinorientierten, von der linken Gehirnhälfte gesteuerten Appellen an die Vernunft, die vor den Gefahren einer ungesunden Lebensweise warnen, wegzukommen. Aber was ist die Alternative? Hin zu der von der rechten Gehirnhälfte bestimmten, gefühlsmäßig erfassbaren Verbindung zwischen täglichen Entscheidungen und unmittelbaren positiven Erfahrungen, die JETZT SOFORT zu haben sind - etwa beim Krafttraining oder bei zwei Spaziergängen am Tag, oder anderen gleichwertigen Tätigkeiten.

Vielleicht sollten wir uns weniger auf „gute Gesundheit“ und mehr auf ein gutes Leben in einem gesunden, trainierten Körper konzentrieren. Ein gutes Leben beginnt natürlich mit außergewöhnlicher Fitness. Also jeden Tag



Wellness ist kein Zustand,
sondern ein Vorgang, ein Lebensstil

REAL WELLNESS | bedeutet ein
Bekenntnis zu bestimmten Verhaltensweisen,
welche die Lebensqualität steigern - und zwar
den ganzen Tag lang.



ein kräftiges Training. Okay, ab und zu gibt's einen freien Tag. Wir, die wir REAL Wellness propagieren, sind nicht die ersten, die so argumentieren. Ich vermute, dass es REAL Wellness Botschaften waren, die Aristoteles' Karriere als antiker griechischer Philosoph, Bestsellerautor und Medienstar seiner Zeit (384-322 v. Chr.) wesentlich voran brachten. Das half ihm, sich vom Einfluss seines dominierenden Lehrers, Professor Plato, zu befreien. Die Botschaft des Aristoteles an SEINEN Vorzeigeshüler, Alexander den Großen, war die folgende: REAL Wellness, im damaligen Sprachgebrauch Glücklichein, gelingende Lebensführung und größtmögliche persönliche Entfaltung, benötigt als Basis sowohl tägliche körperliche Anstrengung ALS AUCH den Dienst an anderen. Aristoteles sagte wenig bis nichts darüber, dass man nicht rauchen, zechen, oder trinken, Trägheit vermeiden oder Prävention betreiben sollte.

Wellness ist kein Zustand, sondern ein Vorgang, ein Lebensstil. In etwas anderen Worten drückte das der bekannte Psychologe Carl Rogers in seiner Beschreibung eines guten Lebens aus, als er meinte, ein „gutes Leben“ (in unserem Kontext: Wellness) sei eher eine Richtung als ein Ziel.

Natürlich braucht REAL Wellness das richtige Umfeld. Wir sind keine Inseln, wie John Donne (1572-1631) so treffend bemerkte. Wir sind alle Teile des Kontinents, des Ganzen, der Menschheit. Versuche es allein, mit einsamer heroischer Anstrengung, und es kann gut passieren, dass Deine letzte Stunde schlägt. Wirklich fitte Menschen brauchen Unterstützung und Inspiration in der Gemeinschaft, um so zu werden und auch so zu bleiben. Der Rückhalt kann aus der Familie kommen, aus anderen Gemeinschaften Gleichgesinnter, aus Vereinen. Und auch der Arbeitsplatz kann ein Ort sein, an dem REAL Wellness durch günstige, lebensunterstützende Rahmenbedingungen gefördert wird.

In solchen REAL Wellness Umgebungen wissen die Menschen, dass regelmäßige körperliche Betätigung gut ist und von allen erwartet wird. Sie fühlen sich aber auch zugehörig. Sie kümmern sich um die anderen um sich herum. Sie fühlen sich respektiert und in wertvolle Tätigkeiten eingebunden. Erinnern Sie sich an das Präventions-Wellness-Kontinuum? Die erwähnten Elemente befinden sich natürlich dort alle auf der rechten Hälfte des Kontinuums. Genau das sind die REAL Wellness Zutaten für ein gutes Leben - nicht „Prävention“. Nun verstehen Sie hoffentlich den Unterschied zwischen dem Verhindern von Krankheiten und dem Verbessern von Lebensqualität.

3. EIN PERSÖNLICHER PLAN FÜR REAL WELLNESS

Dieses Büchlein kann hilfreich sein, wenn Sie für sich selbst einen persönlichen REAL Wellness Plan entwerfen möchten. Ein solcher Plan ermöglicht Ihnen, jede Gelegenheit zu ergreifen, um „gesunde“ Entscheidungen zu treffen, wenn Sie gerade NICHT in der gesundheitsfördernden Umgebung eines guten Wellnesshotels, Kurortes oder Heilbads oder in einem anderen unterstützenden Umfeld sind.

Anlehnend an Charles Dickens wird oft behauptet, dass wir zugleich in den besten aller Zeiten und den schlechtesten aller Zeiten leben. Man kann immer leicht für das eine oder andere argumentieren, oder für etwas in der Mitte.

Mein Rat ist: Befassen Sie sich gar nicht erst mit solchen Dingen. Sie spielen keine Rolle. Welchen Unterschied macht es, dass Dickens dachte, die Zeiten der Französischen Revolution waren hart, die Steinzeit, die Kupferzeit, die Eisenzeit oder das Zeitalter des Wassermanns? Was macht das schon aus? Sie leben in IHREM Zeitalter. Dieses Büchlein liefert Ihnen Ideen dafür, wie Sie das Beste aus Ihrer Zeit machen können - hier und jetzt. Jetzt ist die Zeit so zu leben, dass wir unsere besten Chancen wahren - auf Glück, Gesundheit, Sinn, Lebensfreude, auf ein gut überlegtes Leben, in dem wir viel Liebe geben und empfangen.

In Ihren Händen liegt jetzt also die Chance, einen kleinen Teil dieser Welt zu gestalten - jenen Teil der Welt, in dem Sie leben, um sie zu verbessern oder auch nicht. Sie verdienen einen REAL Wellness Lebensstil! Beschließen Sie also, dass Sie es sich selbst schuldig sind, „gut“ zu leben, dass Sie es Ihrer Familie, Ihrer Gemeinde und nicht zuletzt auch Ihrem Land schuldig sind. Für sich und für die Gesellschaft entscheiden Sie sich für einen Lebensstil im Sinne von REAL Wellness.

DIE BEGRENZTE ROLLE DER MEDIZIN

REAL Wellness bedeutet ein Bekenntnis zu bestimmten Verhaltensweisen, welche die Lebensqualität steigern - und zwar den ganzen Tag lang. Kein medizinisches System, wie effektiv es auch sein mag, kann das jemals leisten. Medizinische Maßnahmen und Methoden widmen sich der Reparatur - und im besten Fall sind ihre Ziele die Wiederherstellung nach Krankheiten oder Verletzungen sowie gute Ratschläge zur Vermeidung totaler Zusammenbrüche. Die moderne Medizin ist etwas Wunderbares, aber es gibt zwei Probleme damit: Die Menschen erwarten zu viel von ihr und zu wenig von sich selbst.

REAL Wellness ist nicht re-aktiv, dient also nicht der Reparatur bzw. Korrektur, wenn bereits etwas schief gegangen ist. REAL Wellness ist positiv, strebt also einen verbesserten Funktionszustand an. REAL Wellness ist eine geistige Haltung, in der Sie sich selbst als den Schlüsselfaktor erkennen, als die verantwortliche Person, die allein Ihr Leben so angenehm wie möglich machen kann. Das Augenmerk von REAL Wellness wird auf Lebenssinn und -zweck, auf Glück, auf überlegte Entscheidungen, auf Umweltbewusstsein und auf ethische Verantwortung gerichtet. Letzteres ist noch wichtiger geworden, seit in der neuen globalen Ordnung viele führende Persönlichkeiten der Wirtschaft, der Politik oder öffentlicher Organisationen das Vertrauen der Menschen verbogen, verprasst, ausgeplündert und manipuliert haben.

DIE WIRTSCHAFT: WICHTIG, ABER NICHT WICHTIGER ALS ALLES ANDERE

Wenn man arbeitslos oder unterbeschäftigt ist, unter der Börsenentwicklung leidet oder von Firmenschließungen durch die Finanz- und Wirtschaftskrise und die Konsumrückhaltung betroffen ist, dann wird die Wirtschaft enorm wichtig. Am 24. Februar 2010 sagte der amerikanische Präsident Obama: „Der Zustand unserer Wirtschaft ist unsere größte Sorge.“ In gewisser Hinsicht ist das wahr, aber IHRE größte Sorge sollte immer Ihr eigenes Lebensmuster sein. Die Welt und damit Ihre Lebensqualität, wird von der Wirtschaft mit bestimmt, sie ist aber NICHT vollkommen von ihr abhängig. Wenn SIE physisch auseinanderfallen, sollte das Ihre „größte Sorge“ sein. Mit anderen Worten: Ihr Lebensstil muss die höchste Priorität haben, immer, egal ob in guten Zeiten, in schlechten Zeiten, oder in welchen Zeiten auch immer!

Selbstverständlich ist das keine Entweder-oder-Situation: Das individuelle Engagement für ein „gesundes“ Leben kann sich bestens mit einem nationalen Plan von Führungspersönlichkeiten ergänzen, die das Potenzial ihres Landes erneuern wollen.

Zweifel und Skepsis werden innerhalb des REAL Wellness Konzepts ausdrücklich empfohlen. Das heißt, Sie sollten immer bereit sein zu fragen „Woher weiß ich das?“ bzw. „Woher weiß jemand das?“ und Sie sollten immer auf glaubwürdigen, nachvollziehbaren Daten und Quellen beharren. Den Wert der Freiheit zu schätzen heißt, frei zu sein von Aberglauben (Glücksbringern, Wahrsagern, Astrologie, usw.) und willkürlichen Regeln, wie sie oft in Kulturen herrschen, welche durch Dogmen und archaische, irrationale Gesetze beschränkt sind. So wie es Harry Browne definierte, bedeutet Freiheit Dein Leben zu leben, wie Du es für richtig hältst, und selbst gewählte Ziele zu verfolgen.

Natürlich sind wir auch denselben Einschränkungen unterworfen, welche gleichzeitig die Rechte aller schützen. Vergewissern Sie sich also, dass Sie anderen die Freiheiten zugestehen, die Sie sich selbst wünschen. Wir alle wollen gleiche Rechte, um unseren eigenen Weg zu bestimmen.

Da wir gerade über die Freiheit sprechen: Robert Ingersoll, ein großer Redner des 19. Jahrhunderts, riet: „Ich glaube, sie (Freiheit und größtmöglicher persönlicher Freiraum) werden hilfreich für alle sein und von unschätzbarem Wert für Sie, wenn Sie noch nicht in geistiger und körperlicher Hochform sind, vorausgesetzt, Sie sind dazu bereit, über Ihre Selbstgestaltung, Ihre Ernährung, Interessen, den Grund Ihres Daseins und Beziehungen nachzudenken und daran zu arbeiten.“ Ingersoll, der von 1833 bis 1899 lebte, gilt als Wegbereiter der Wellness Bewegung und als großer Verfechter von Vernunft, Wissenschaft und Freiheit.

Man kann nie genug über die Aspekte der Lebensqualität im Rahmen des REAL Wellness Konzepts wissen. Diese Themen sind ganz vorrangig in einem gut gelebten Leben. Es sind eigentlich Begabungen, „Pluspunkte“ des Lebens, die jeden begeisterten, würden sie nur angemessen dargestellt.

Ich habe einige Themen dieser Art bereits aufgezählt, aber sehen wir uns die Liste noch einmal an:

- ♥ Effiziente Entscheidungsfindung.
- ♥ Das Wesen des Glücks und wie man mehr davon erreichen kann.
- ♥ Wege zu neuen und befriedigenden Formen von Lebenssinn und Lebenszweck.
- ♥ Eine eingehende Betrachtung ethischer Fragen, Werte sowie der besten Methoden für die Beurteilung des gegenwärtigen Denkens über Moral.
- ♥ Mehr Wertschätzung der Wissenschaft, und die Bereitschaft, sich auf tiefere Gefühle des Staunens, der Dankbarkeit sowie die Verpflichtung zur einfachen Anständigkeit einzulassen.

Um sich mit solchen Themen zu befassen, brauchen Sie eher Kreativität als eine medizinische oder gesundheitswissenschaftliche Ausbildung. Was diese Themen enthalten, lässt sich nicht in ein Schwarz-Weiß-Schema einordnen,



JasmineRice Scrub

Seasalt Scrub

Seasalt Scrub

TeaClay Wrap

bietet keine Sicherheiten und auch keine einfachen Lösungen. Einige Themen, wie z.B. Aspekte der Ethik, können sogar zu hitzigen Auseinandersetzungen führen. Das alles spricht DAFÜR, solche und ähnliche Dinge anzusprechen, mit der Hilfe von guten Moderatoren. So kann man viele Möglichkeiten einer besseren Lebensgestaltung, die das REAL Wellness Konzept bietet, für sich ausloten.

EINE FRAGE AN SIE:

Glauben Sie, dass es sinnvoll ist, dass Wellness nicht nur über Risikominimierung, individuelle Verantwortung, Ernährung, Stress- und Krankheitsmanagement hinaus gehen kann, sondern sogar mehr sein kann als nur kritisches Denken, Bewegung und Fitness, Enthusiasmus und Freude? Und kann all das in einem Kontext der maximalen Entscheidungsfreiheit erreicht werden?

Wenn Sie das denken, geben Sie sich nicht mit EINER dieser vernachlässigten Aspekte zufrieden, denn es gibt derer unzählige mehr. Dazu zählen z.B. Freizeit, gesunde Beziehungen, emotionale Intelligenz, Glücklichkeit, Belastbarkeit, die Einsicht, wie man ein besserer Weltbürger sein kann, Umweltbewusstsein, wie man einfühlsam handeln kann. Wie bescheiden die persönliche Rolle auch in der größeren Ordnung aller Dinge sein mag, wenn wir gemeinsam handeln, auch wenn wir getrennt sind, kann unser Einfluss beträchtlich sein.

4. REAL WELLNESS MUSTER

Halten Sie sich selbst für einen „gesunden“ Menschen? Aus einer Wellnessperspektive können Sie bescheiden nicken, wenn die meisten der folgenden Punkte auf Sie zutreffen:

- ♥ Sie haben, wenn man alles in Betracht zieht, einen guten Körper und sind zu Recht stolz auf Ihre physische Fitness.
- ♥ Ihre Ernährung ist gut durchdacht - reich an Gemüse und arm an Fetten und Einfachzuckern.
- ♥ Stress ist nicht wirklich ein Thema für Sie - kaum etwas bringt Sie aus dem Gleichgewicht, zumindest nicht für längere Zeit.
- ♥ Sie haben reichlich Sinn für Humor, und an den meisten Tagen haben Sie viel Spaß und Freizeit, trotz Ihrer Aufgaben, Verantwortungen und Pflichten.
- ♥ Sie lieben Ihre Arbeit und schätzen das Glück, eine gute Arbeit zu verrichten, weil Sie erkennen, dass in schwierigen Zeiten wie diesen viele Menschen darum kämpfen, überhaupt Arbeit zu finden.
- ♥ Sie können Ihre Überzeugungen, Grundsätze, Ziele und andere Faktoren, die Ihrem Leben Sinn und Bedeutsamkeit geben, ausdrücken und anderen mitteilen.

Wie steht es mit der Aussage „Ich bin eben normal“? Warum sollten Sie „normal“ sein wollen? Ist „normal“ nicht einfach mittelmäßig oder sogar schlimmer, in einer Gesellschaft wie unserer, in der mehr als die Hälfte der Erwachsenen übergewichtig oder fettstüchtig ist?

Und wie ist es mit dem „mittleren Alter“? Sind Sie schon im mittleren Alter? Bevor Sie antworten, denken Sie darüber nach, was das mittlere Alter ist - oder sein sollte. Experten sind sich einig, dass es so etwas wie ein „mittleres Alter“ nicht gibt. Auch ich bin dieser Meinung. Niemand kann sagen, wann das „mittlere Alter“ beginnt, wann es endet und wie es definiert oder gemessen werden sollte: Es existiert nur in unseren Köpfen. Es hängt von vielen Dingen ab. Eigentlich ist das mittlere Alter das, was Sie möchten, dass es ist - oder es ist das, was Sie zulassen, dass es ist. Wenn Sie denken, dass Sie zu alt sind, um extrem gesund zu sein, oder - um es anders auszudrücken - bemerkenswert fit, lustig, frei und „funktionstüchtig“, dann werden Sie sehr wahrscheinlich deshalb NICHT sehr fit, lustig, frei oder „funktionstüchtig“ sein. Erwartungen verstärken persönliche Einstellungen, Verhaltensweisen, Standards und Resultate. Geben Sie sich nicht mit „Normalität“ zufrieden. Setzen Sie sich einen höheren Standard - entscheiden Sie sich für Wellness.

Warum entscheidet sich nicht jeder von uns für einen Wellness-Lebensstil? Warum geben sich so viele mit Mittelmäßigkeit zufrieden? Dabei gibt es Hunderte von guten Gründen, um sich für das Gegenteil, nämlich für REAL Wellness, zu entscheiden. Letztlich laufen aber alle diese Gründe auf nur zwei hinaus: Der erste ist, dass unnötige, vermeidbare Krankheiten teuer und gefährlich sind. Selbst die Kosten eines bescheidenen, normalen Lebensstils sind enorm. Daher ist die Vermeidung von Krankheit, eine negative Motivation, der erste Grund, sich für Wellness zu entscheiden. Ein Wellness-Lebensstil wird zum Beispiel Ihre Chancen auf die Vermeidung von Übergewicht (worunter die meisten Deutschen leiden) und einer langen Liste damit zusammenhängender Probleme und Krankheiten erhöhen.

Der positive Beweggrund zur Entscheidung für Wellness ist, dass Sie besser aussehen werden, sich besser fühlen werden, mehr Energie und besseren Sex haben werden. Reicht das nicht? Wenn nicht, lassen Sie mich hinzufügen, dass Sie fitter sein werden, weniger gestresst, mehr Freunde haben werden, leichter Entscheidungen fällen werden, Ihre Freizeit besser nutzen werden, mehr Spaß haben werden und vermutlich immer wieder neuen Sinn und Bedeutung in Ihrem Leben entdecken werden.

- ♥ Gewöhnen Sie sich eine Einstellung an, die es Ihnen erlaubt, Verantwortung zu übernehmen, egal ob es nun gut oder schlecht gelaufen ist. Machen Sie das Beste aus allem, unter den jeweils gegebenen Umständen. Diese Einstellung ist viel besser, als der Versuchung zu erliegen, Schuldzuweisungen vorzunehmen, Entschuldigungen zu finden, zu klagen und zu jammern, oder die Verantwortung auf andere oder etwas anderes zu schieben.
- ♥ Verlassen Sie sich, was Ihre Gesundheit betrifft, nicht auf das Gesundheitssystem. Nutzen Sie es wohl überlegt, wenn Sie sich von Verletzungen oder Krankheiten erholen wollen. Denn „Gesundheitssysteme“ haben in der

Regel mit Gesundheit nichts zu tun - sie sind ein riesiges Geschäft, das auf Leiden und Krankheit basiert und haben für einen Wellness-Lebensstil, der auf ausgezeichnete Gesundheit durch hohe Lebensqualität abzielt, wenig Beachtung, ja lenken sogar davon ab. Egal wie teuer oder wie wunderbar Ärzte, Medikamente oder die medizinische Versorgung sein können: Wenn richtig von ihnen Gebrauch gemacht wird, wird immer noch das, was SIE tun oder lassen (in Einklang mit der menschlichen Biologie, Kultur und Ihrer Umgebung) der ausschlaggebende Faktor für Ihr Aussehen, Ihre Lebenskraft, Energie und Ihren allgemeinen Gesundheitszustand sein.

- ✔ Tun Sie alles nur Erdenkliche, um Humor, Leichtigkeit, Spaß und Freude zu erleben - also Vergnügungen, in welcher Form Sie sie auch immer bevorzugen. Lachen und viele andere Vergnügen stärken Ihr Immunsystem, neutralisieren schlechte Stimmungen und machen auf tausenderlei Arten das Leben reicher und zufriedenstellender.
- ✔ Entwickeln Sie eine starke und andauernde Toleranz gegenüber der Vielfalt in jeglicher Hinsicht. Das gilt für unterschiedliche Lebensstile und äußere Erscheinungsbilder ebenso wie für andere Religionen, politische Überzeugungen, Werte und Meinungen - ganz besonders für jene, die zu Ihren in Widerspruch stehen. Das wird Ihnen helfen, die negativen Stressoren zu vermeiden die entstehen, wenn man Menschen in die Richtung verändern will, wie man selbst ist.
- ✔ Finden Sie möglichst viele Menschen, die Sie lieben können. Einige von ihnen werden Ihre Liebe vermutlich erwidern, oder wenigstens nett zu Ihnen sein.
- ✔ Stellen Sie Ihre eigenen Überlegungen an, warum Sie auf dieser Welt sind und wozu das Leben gut ist. Zu viele akzeptieren einfach, was ihnen eingetrichtert wurde. Als freier Erwachsener haben Sie das Recht, selbst zu entscheiden. Nutzen Sie Ihr Recht auf Gedanken- und Redefreiheit und alles andere.
- ✔ Schließlich und endlich, tun Sie etwas für andere - das ist gut für Ihre Gesundheit, Ihr Glück und Ihr Gefühl, einem Zweck zu dienen und mit dem Sinn des Lebens zufrieden zu sein.

5. ERNÄHRUNGSWAHRHEITEN: EIN KURZER ÜBERBLICK

Halten Sie sich so weit wie möglich an eine traditionelle Ernährungsweise, wie Sie in Ihrem Land oder anderswo in Europa oder auf der Welt üblich ist. Diese Speisen enthalten weniger verfälschte Nahrungsmittel wie sie in Fertiggerichten und Fast Food üblich sind - „gepanschte“ Nahrungsmittel mit Zusätzen, hohem Verarbeitungsgrad, mit viel zu viel Fett und Zucker versetzt, sowie raffiniertes Getreide. Diese ungesunde Fast Food Ernährung steht in Zusammenhang mit Fettsucht, Typ 2 Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs. Und die wirklich gute Nachricht lautet, dass es fast nie zu spät ist, das eigene Essverhalten zu ändern. Sich dieser Mühe zu unterziehen, so hat sich gezeigt, führt zu einer dramatischen Verbesserung der wichtigsten Indikatoren für die eigene Gesundheit. Gesunde Mahlzeiten zuzubereiten erfordert besonderen Einsatz, vor allem anfänglich,

aber Sie werden sich daran gewöhnen und sich fragen, warum Sie nicht früher damit angefangen haben. Einige haben mich um Motivationstipps gebeten.

Da gibt es einige Möglichkeiten. Denken Sie nur daran, wie viele bessere Verwendungsmöglichkeiten die Regierung und die Wirtschaft für das Geld hätten, welches zurzeit für die Krankenversorgung ausgegeben wird. Wenn mehr Leute ihre Verantwortung wahrnehmen würden, sich gesund zu halten, könnten mehr und bessere Umweltmaßnahmen finanziert werden, um unseren Kindern eine bessere Zukunft zu ermöglichen. Unser Bildungssystem könnte von Grund auf erneuert werden. Und die Wirtschaft könnte es sich endlich leisten, viel bessere, wellnessfördernde Arbeitsbedingungen zu schaffen.

Ah, und ein weiterer Grund, um eine gesündere Ernährung in Betracht zu ziehen, ist: Sie wollen eines Tages vielleicht einmal alt werden! Das ist eine echte Motivation. Wenn Sie alt werden, sagen wir in 50 Jahren oder mehr, werden eine vernünftige Ernährung und ein hoher Grad an Fitness die Chancen, dass Sie mobil bleiben, sich gut fühlen und länger leben deutlich erhöhen!

Beginnen Sie also damit, Ihre Ernährungsweise und Ihre Fitnessroutine so zu gestalten, dass sie mehr derjenigen Ihrer Eltern und Großeltern gleicht als der Ihrer Kinder oder Ihrer eigenen Generation! Leben Sie so vegetarisch wie Sie können. Ein Komiker sagte einmal, er sei Vegetarier, nicht weil er Tiere liebe, sondern weil er Pflanzen hasse. Ich weiß nicht, wie das auf Deutsch klingt, aber im Englischen fand ich es sehr witzig.

HIER EIN PAAR WEITERE TIPPS, DIE VIELLEICHT HILFREICH SEIN KÖNNEN:

- ♥ Jedes im Fernsehen beworbene Nahrungsprodukt ist wahrscheinlich besser zu meiden. Denken Sie nur an die enormen Ausgaben für die Werbung, die die Leute überzeugen soll, Snackprodukte und Süßigkeiten zu kaufen. Kein Wort deutet je an, dass diese industriell hergestellten Produkte gesund sind. Raten Sie einmal, warum. Genau: Sie sind nicht gesund.
- ♥ Seien Sie vorsichtig, was alle beworbenen gesundheitsfördernden Wirkungen angeht.
- ♥ Industriell verarbeiteten oder künstlich hergestellten Nahrungsmitteln Nährstoffe zuzusetzen ist von zweifelhaftem Wert. Haben Sie sich je gefragt, warum wir im Fernsehen kaum Werbung für Gemüse, Obst, Vollkorn oder Hülsenfrüchte sehen? Warum ist das wohl so? Die geringen Gewinne an solchen Lebensmitteln erlauben es einfach nicht.
- ♥ Versuchen Sie so weit wie möglich, Essen entweder direkt beim Erzeuger, in Fachgeschäften oder Läden mit biozertifizierten Produktsortimenten zu kaufen. Das gefährliche Zeug ist meist mitten im Supermarkt zu finden, anders als in der Politik, wo die Gefahr nicht in der Mitte, sondern in den extremen Lagern am Rand lauert.

- ♥ Lassen Sie sich nicht so leicht täuschen. Einige an und für sich gesunde Nahrungsmittel werden durch die industrielle Verarbeitung minderwertig bis hin zu bedenklich. Ein Beispiel dafür sind manche Joghurtsorten in Plastikbechern, die voll von Farb-, Aroma-, Konservierungsstoffen und Zucker sein können, bis hin zu Nebenprodukten nuklearen Abfalls. (Das letzte war natürlich ein Scherz.)
- ♥ Kochen Sie so oft wie möglich selbst.
- ♥ Stellen Sie sich als gesunden Snack frisches Gemüse, Obst, geröstete Hülsenfrüchte oder Nüsse bereit.

6. EINIGE BRAUCHBARE IDEEN FÜR EIN BESSERES LEBEN

- ♥ Entscheiden Sie sich, die alltäglichen Dinge wie Ihre Arbeit und die Haushaltserledigungen auf eine Weise anzugehen, die Ihnen mehr Freude und Zufriedenheit bringt.
- ♥ Informieren Sie sich über die Erkenntnisse der Glücksforschung und darüber, wie Sie mehr Glück erleben können. Es gibt inzwischen ein ganzes Forschungsfeld, das solchen Frage nachgeht. Es heißt Positive Psychologie. Dies ist viel interessanter und ermutigender als die typischen Erkenntnisse der Psychologie, die normalerweise eher mit abweichendem Verhalten und Störungen zu tun haben.
- ♥ Öffnen Sie sich der Möglichkeit, dass das Leben oft überschwänglich schön sein kann, auch ohne die realitätsverzerrende Wirkung von Drogen und Alkohol. Noch besser, verinnerlichen Sie diese Lebensweisheit!
- ♥ Verbringen Sie mehr Zeit damit, den Grundfragen des Lebens nachzugehen, besonders jenen, die mit dem Sinn und Zweck des Lebens zu tun haben.
- ♥ Vermeiden Sie Bücher und Menschen, die diese wunderbaren Fragen auf eine langweilige Art und Weise angehen. Philosophie soll niemals so dargestellt werden, dass man den Eindruck bekommt, man sei zu dumm und ungebildet, um sie verstehen zu können. Viele Menschen glauben deshalb irrtümlich, sie könnten mit den wirklich wichtigen Fragen des Lebens nichts anfangen.
- ♥ Eignen Sie sich die Fähigkeit des kritischen Denkens an und wie sie diese Fähigkeit im Alltagsleben anwenden können. Es gibt sehr viel Literatur dazu. Eine meiner Lieblingsquellen in dieser Richtung ist Carl Sagans (1934-1996) Zehn-Punkte System, um Schwachsinn erkennen zu können (siehe dazu sein „Der Drache in meiner Garage, oder Die Kunst der Wissenschaft, Unsinn zu entlarven“).
- ♥ Überlegen Sie, wie Sie einem Kind oder auch ein paar Erwachsenen helfen können, die Grundprinzipien der Wissenschaft zu verstehen. Sie können dadurch den Anteil der Menschheit vergrößern, der Rationalität und

Entscheidungsfindung auf Basis wissenschaftlicher Beweise nicht nur begreift, sondern auch wertschätzt. Das sind Fähigkeiten, die einen unmittelbaren Einfluss auf Wellness haben, da sie zu besseren Entscheidungen im Alltag führen. Man denke etwa an die Entscheidung, ob man in einen Lottoschein investieren, ein neues Medikament schlucken, sich einer alternativmedizinischen Behandlung unterziehen oder Nahrungsergänzungsmittel kaufen soll - nur als Beispiele.

- ♥ Erkennen Sie die simple Tatsache an, dass sich das Leben in vielerlei Hinsicht nach dem Zufallsprinzip richtet. Vieles, was einem selbst oder anderen passiert, ist nicht „persönlich“ zu nehmen - es steckt kein ausgeklügeltes Plan dahinter. Dinge passieren einfach, ohne einen großen, versteckten Grund. Aber noch heute, zu Beginn des 21. Jahrhunderts, herrscht oft die steinzeitliche Meinung, dass dies anders wäre. Nehmen Sie z.B. die allgegenwärtige Floskel „Für alles gibt es einen Sinn“. Das mag einen zwar momentan beruhigen, stimmt aber nicht! Statt solchem Aberglauben zu verfallen, stellen Sie lieber alles in Frage – setzen Sie auf Skepsis und Rationalität, ganz im Sinne von Diderot, der sagte: „Der erste Schritt zur Philosophie ist die Ungläubigkeit“.

7. ERKUNDEN SIE DIE MENSCHLICHEN WERTE – ES KÖNNTE IHRE LEBENSQUALITÄT DRASTISCH STEIGERN

Lassen Sie mich noch ein paar Gedanken nennen, die den grundlegenden Unterschied zwischen **REAL Wellness** (rational), enthusiastisch, athletisch und liberal) und den üblichen Gesundheitslehren, die sich mit Behandlungen, Labortests und anderen rein biomedizinischen Ansätzen befassen, verdeutlichen.

Es macht Spaß, über Lebenswerte zu sprechen und sie dadurch zu verfeinern und nachjustieren. Sie sind nicht in Stein gemeißelt, sie müssen nicht in der Kindheit festgelegt und danach nie wieder in Frage gestellt oder vor jedem geistigen Angriff geschützt werden. Die Werte, die wir am ehesten wirklich leben, sind jene, die wir überprüfen und dann nachjustieren, falls es erforderlich sein sollte.

Es ist daher sinnvoll, offen über seine Lebenswerte zu reden und sich mit anderen darüber auszutauschen. Werte, die mit Anstand und Ethik zu tun haben, sind vielleicht die interessantesten. Die Fähigkeit, Werte zu hinterfragen, ist eine emotionale Disziplin, die demokratiefördernd wirkt. Diese Fähigkeit zahlt sich aus: Durch größere Offenheit und Toleranz Andersdenkenden gegenüber und damit durch mehr Harmonie in Familien und Gemeinschaften. Beispiele für Grundregeln des Anstands, die allen Religionen gemein sind und keine Religion für sich allein beanspruchen kann, sind Integrität, Vertrauenswürdigkeit, Güte und Fairness.

Integrität beinhaltet Ehrlichkeit, das Halten von Versprechen, Aufrichtigkeit und Redlichkeit. Vertrauenswürdigkeit schließt Treue, Loyalität und Zuverlässigkeit ein. Güte beinhaltet Wohlwollen und ein Grundverhalten, das die Rechte und das Eigentum anderer respektiert und bewahrt. Fairness umfasst Dankbarkeit, Verantwortung, Gerechtigkeit, Toleranz und Kooperation.



DER ERSTE SCHRITT
ZUR PHILOSOPHIE IST
DIE UNGLÄUBIGKEIT

REAL WELLNESS
rational | enthusiastisch | athletisch | liberal



DREI FRAGEN KOMMEN IN DIESEM ZUSAMMENHANG AUF:

1. Wie fängt man an?
2. Wie lange dauert es, bis man mit der Beurteilung von Werten gut umgehen kann?
3. Welche Hürden stehen uns dabei im Weg?

Die Antwort auf alle drei Fragen ist natürlich die gleiche: Es kommt darauf an. Es kommt auf sehr viele Dinge an. Es bleibt uns nichts anderes übrig, als die Rahmenbedingungen, die einzelnen Komponenten und auch die Hindernisse zu suchen und zu untersuchen. Denken Sie daran: Wenn es einfach wäre, dann würden sich schon alle damit beschäftigen.

8. WIE DIE „PERSPEKTIVE“ DEN HORIZONT ERWEITERT

Um „Perspektive“ als eine Eigenschaft von **REAL Wellness** verstehen zu können, ist vielleicht ein Vergleich nützlich. Verglichen mit der Größe der Erde sind die Gasplaneten (Jupiter, Saturn, Uranus) zwar die Riesen in unserem Sonnensystem, aber im Vergleich zur Sonne sind sie nicht wirklich groß. Die Sonne ist riesig, aber im Vergleich zu anderen Sternen eigentlich nur von mittlerer Größe.

Die Sonne hat einen Durchmesser von 1.391.980 km, fast zehn Mal so groß wie Jupiter und 109 Mal so groß wie die Erde. Das Volumen der Sonne ist 1.299.400 Mal so groß wie das der Erde, d.h. dass fast 1,3 Millionen Erden innerhalb der Sonne Platz hätten. Riesensterne wie Beteigeuze sind ca. 700 Mal größer und 50 Mal schwerer als unsere Sonne. Beteigeuze ist auch 14.000 Mal so hell wie die Sonne. Neben roten Riesensternen wie Beteigeuze ist die Sonne ein Zwerg (Quelle: Zoom Astronomy).

Mit Wellness ist es nicht viel anders. Verglichen mit den Predigten der Gesundheitsaufklärer und den Botschaften der defensiven Prävention, inklusive Diäten, Fasten, Massagen und Vorsorgeuntersuchungen, sind Wellnesskonzepte riesig. Aber verglichen mit dem, was vorstellbar und möglich ist, sind sie doch relativ bescheiden. Im Vergleich zu Wellness wiederum ist **REAL Wellness** so groß wie Beteigeuze.

Der neue Blickwinkel auf **REAL Wellness** macht offen für Werte, Ziele, unterschiedliche Denkweisen und außergewöhnliche Zielsetzungen. Denn warum soll man sich mit Sichtweisen und Aufgaben zufrieden geben, die nicht wirklich bedeutend und begeisternd sind?

9. GESUNDHEIT, LEBENSQUALITÄT UND RATIONALITÄT

EINIGE DER VIELEN BESTANDTEILE MENTALER GESUNDHEIT IM SINNE VON REAL WELLNESS SIND:

- ☛ Begeisterungsfähigkeit für unabhängiges Denken.

Josh Billings (1818-1885) hat einmal gesagt: „Ich habe lange genug gelebt, um zu erkennen, dass man gerade jene

Sachen genauer unter die Lupe nehmen soll, die man zunächst für am überzeugendsten hielt.“ Das sind kluge Worte.

- ❖ Misstrauen gegenüber Aberglauben.
- ❖ Würdigung von Toleranz und Vielfalt.
- ❖ Einsetzen für demokratische Grundwerte und Widerstand gegen die Einschränkung der Rechte des Individuums durch Organisationen, Regierungen oder andere Instanzen.
- ❖ Neugier und Hochachtung für Pioniere des menschlichen Fortschritts.
„Die Helden unserer Geschichte sind die Wissenschaftler und Denker, die neue Horizonte erforscht und dadurch unser Wissen über die Menschheit erweitert haben“, so das Center for Inquiry Transnational am 9. Februar 2008 in Verbindung mit dem „Darwin Tag“. Das Center vertritt die Ansicht, dass Darwins Prinzipien der Evolution „die Art und Weise, wie wir die Menschheit und das Wesen des Lebens verstehen, maßgeblich verändert haben“.

Im Kontext von **REAL Wellness** bedeutet das: Es gehört zum Wesen eines gesunden Menschen, solche Ideen zu pflegen und verbreiten zu helfen. Ich nehme an, Sie werden mir in dieser Feststellung beipflichten.

10. EINE BESONDERE GELEGENHEIT: EINSATZ IM DIENST AN ANDEREN

Ein wohlprober Ansatz für nachhaltige Lebensstiländerungen ist: „Alles mit Maß“. So werden unnötiger Stress, Fehler und unangemessene Erwartungen vermieden. So können überbordender Enthusiasmus gezügelt und stetiger Fortschritt erzielt werden. Maßhalten ist die beste Garantie für nachhaltigen Erfolg. Aber ein weiterer Erfolgsfaktor in der Erlangung von **REAL Wellness** Zielen, ganz gleich ob das geistige oder körperliche sind, ist der Einsatz im Dienst an seinen Mitmenschen.

Sehr viele Menschen brauchen Hilfe bei der Änderung ihres Lebensstils, um zu mehr Wellness zu gelangen. Im Zuge globaler wirtschaftlicher Krisen, einer wachsenden Epidemie von Fettleibigkeit, zunehmender chronischer Erkrankungen und abnehmender Fitness von Menschen aller Altersgruppen und aller möglichen damit verbundenen Störungen ist dieses Bedürfnis größer denn je. Als jemand, der versteht, was **REAL Wellness** bedeutet, sind Sie in der Lage, solchen Menschen eine positive Perspektive zu bieten. Versuchen Sie, die Aufmerksamkeit auf Wellnesschancen zu lenken - weg von der einseitigen Fixierung auf die Probleme die auf uns lasten - und erklären Sie sich bereit, andere dabei zu beraten und ihnen zu helfen. Studien haben bewiesen, dass beide Seiten davon profitieren, sowohl die „Berateten“ als auch die Berater/-innen. Einen Wellnesslebensstil vorzuleben und dafür von anderen respektiert zu werden, ist inspirierend und selbstverstärkend zugleich.

Menschen werden eher ein positives Ziel nachhaltig verfolgen, als Verzicht zu üben oder sich aufzuopfern, um einem negativen Ergebnis auszuweichen. Jemand, der einen tollen, aktiven Wellnessurlaub erlebt hat, ist viel eher

dazu geneigt, daheim ähnliche positive Erlebnisse in seinem Alltag zu verfolgen, als jemand, der eine Kur als Kombination von Entbehrung und Enthaltsamkeit erlebt hat.

Ein positiv besetztes Ziel ist daher ebenso wichtig wie ein gemäßigtes Tempo, um nachhaltige Änderungen zu erreichen. Ein übergewichtiger Mensch ist leichter durch ein positives Ziel zum Abnehmen zu motivieren, wie z.B. an einer Laufveranstaltung teilnehmen zu können, als wenn das Ziel nur wäre, 15 Kilo abzunehmen. Aber wenn man vier Monate oder länger trainiert, um am Lauf teilnehmen zu können, dann werden die Kilos von selber purzeln, als angenehmer Nebeneffekt. Kurz gefasst: Das Negative fällt automatisch weg, wenn man nach etwas Positivem strebt.

Auch eine persönliche Krise kann eine Neubewertung herbeiführen. Wenn die Lage schlimm genug wird, dann wird die Toleranz gegenüber dem Status Quo kleiner, und Änderungen, die früher als zu schwierig oder als zu radikal eingestuft wurden, werden plötzlich doch als machbar und erstrebenswert betrachtet. Angesichts der jetzigen Wirtschaftskrise wird vielleicht die Bereitschaft steigen, gängige Normen und Praktiken, Erwartungen und Ambitionen in Frage zu stellen und zu verändern. Ohne solche Krisenerscheinungen, wenn also immer alles gemütlich beim Alten bliebe, wäre diese Bereitschaft nie entstanden.

Wenn Sie andere in ihrer Suche nach mehr Lebensqualität unterstützen wollen, dann könnten Sie das als Verfechter von schrittweisen, nachhaltigen Lebensstiländerungen tun. Die Mehrheit der Menschen ist in einer Art Mittelmäßigkeit festgefahren. Sie können als Wellnessvorkämpfer dienen, als ein Beispiel dafür, dass es auch anders und besser geht, und dass man das eigene Leben durch Lebensstiländerungen auch besser genießen kann. Eine solche Botschaft ist gar nicht so schwer zu verkaufen.

Eine weitere Aufgabe wäre es, Menschen zu ermutigen, ihrer angeborenen Neugierde mehr freien Lauf zu lassen, sich unterschiedliche Dinge aus dem Blickwinkel der Wissenschaft und Rationalität anzusehen. Diese natürliche Neugierde schlummert allzu oft in einer Art Winterschlaf. Wenn man sie weckt, kann man Fragen nachgehen wie, „Warum sind wir so, wie wir sind?“, „Wie können wir unser Schicksal steuern und gleichzeitig uns selbst als auch anderen helfen?“ Wenn wir solche Ziele auf unsere **REAL Wellness** Agenda setzen, werden wir nicht nur körperliche Gesundheit fördern, sondern auch mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und Verantwortungsgefühl unserer gemeinsamen Umwelt gegenüber stiften.

Und als letzte Anregung: Stellen Sie gängige Meinungen in Frage, besonders wenn sie der Erreichung von mehr Freude und Glück im Wege stehen. Manche meinen, dass gerade die jetzige Krise uns keinen Spielraum lässt, unsere Energien für die Arbeit an uns selbst und an einem gesünderen Leben zu verschwenden. Die Lage sei zu ernst für solche Dinge. Aber das ist kein triftiges Argument. Ja, es gibt eine globale Rezession. Ja, die Arbeitslosenrate in der Eurozone liegt bei zehn Prozent und wird im kommenden Jahr nicht so schnell wieder fallen. Und ja, die Wachstumsrate in Europa wird bei ca. einem Prozent bleiben, und der Welthandel ist sogar um drei Prozent geschrumpft. Aber das heißt, dass 97 Prozent des Welthandels bestehen geblieben ist. Leute gehen

immer noch einkaufen, die Wirtschaft funktioniert noch, die Menschen haben immer noch Bedürfnisse nach Konsumartikeln - vielleicht nach etwas billigeren Konsumartikeln, aber immerhin. Die Bedürfnisse sind immer noch da, und REAL Wellness bietet die Möglichkeit, Bedürfnisse zu stillen, die resistent gegen Rezessionen sind. Wir müssen nur besser darstellen, warum Entscheidungen im REAL Wellness Bereich attraktiv sind, warum sie die Möglichkeit bieten, mehr aus unserem Geld, unserer Zeit und anderen begrenzten Ressourcen zu machen.

Der amerikanischen Präsident Franklin Delano Roosevelt hat bekanntlich gesagt: „Das einzige wovor wir uns fürchten sollen, ist die Furcht an sich“. Das klingt gut, aber ich habe immer gedacht, es sei vielleicht doch in Frage zu stellen. Vielleicht wäre etwas Furcht doch angebracht, wenigstens eine gesunde Furcht vor Mittelmäßigkeit - vor allem, wenn sie uns dazu motiviert, uns bessere Gewohnheiten anzueignen. Das stetige Streben nach einer besseren Lebensqualität kann zu einem hoch geschätzten Erfolg führen.

Jerome Rodale, Gründer der Zeitschrift „Prevention“ und des Rodale Verlagsimperiums, verbrachte seine letzten Minuten auf Erden als Gast der Dick Cavett Fernseh-Talkshow. Es wird berichtet, dass er im Interview damit prahlte, am Tag zuvor eine Treppe hinunter gefallen zu sein, aber wegen seiner hervorragenden Gesundheit (er war 72 Jahre alt) darüber bereits während des Fallens nur lachen konnte. Er habe beschlossen, 100 Jahre alt zu werden, da er sich noch nie besser gefühlt habe. Einige Minuten später sackte er auf der Couch tot zusammen, während ein anderer Gast neben ihm interviewt wurde. Welche Lehre ziehe ich daraus? Man soll jeden Tag mit voller Lebenskraft leben, und die Gesundheit freudig und ausgelassen zelebrieren, um eines Tages möglichst gesund zu sterben. Da wir alle sterben müssen, warum nicht so spät wie möglich und zu einem Zeitpunkt, an dem wir uns nie besser als jemals zuvor gefühlt haben?

Herausgeber: Deutscher Wellness Verband e.V. 2010

Übersetzung aus dem Englischen: Prof. Dr. James Miller und Mag. Elisabeth Fattinger

Redaktionsleitung: Lutz Hertel

Impressum: © by Deutsche Wellness GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form, Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung der Deutschen Wellness GmbH.

Hinweis: Die Ratschläge sind vom Autor und Herausgeber sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors oder des Herausgebers und dessen Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



WWW.WELLNESSVERBAND.DE



WELLNESS