

Kommentar

Stephan Fousek

Leben S' g'sünder



„Wenn Sie jemandem Vorschriften machen, was besser für ihn sei – was wird dann wohl meistens die Reaktion sein?“ Diese Frage stellte kürzlich der US-amerikanische Arzt und Clown-Doktor Bowen White in den Raum, als es darum ging, wie Menschen zu einem gesunden Lebensstil motiviert werden könnten. „Ablehnung, Rückzug!“, war seine Antwort. Eine Reaktion, die ja eigentlich jeder aus eigener Erfahrung kennt.

Wichtig sei, so der Gesundheitsexperte Bowen White, mit den Menschen zu kommunizieren, auf sie einzugehen, „sie bei der Hand zu nehmen und kleine Schritte gemeinsam zu gehen“. Das gilt auch für alte Menschen, die von ihren Betreuern zu Aktivitäten motiviert werden, um Geist und Körper fit zu halten.

Vor einem ähnlichen Problem stehen Ärzte, wenn sie es mit Patienten zu tun haben, die zwar noch nicht akut krank sind, aber es bald sein werden, wenn sie weiter zu viel essen, sich zu wenig bewegen, zu viel rauchen und sich gleichzeitig nicht oder nur kaum bewegen. Die Menschen brauchen Gespräche auf gleicher Augenhöhe und fachliche Unterstützung, um sich selbst zu erarbeiten, welche kleinen Schritte gut sind. In diesem Sinn beginnt sich bei den Krankenkassen etwas zu regen. Es gibt die Tendenz, den Ärzten mehr Honorar für Kommunikation zu bezahlen, aber auch die Patienten an ihre Eigenverantwortung zu erinnern.

Denn zum Gesundwerden und Gesundbleiben gehört mehr, als nur Pillen zu schlucken oder schnelle Diäten zu machen. Die Bereitschaft zu lernen, nämlich das ganze Leben lang, ist eine wichtige Voraussetzung, um erkennen zu können, was einem selbst guttut. Es gibt auch Menschen, die nicht lernen wollen oder können, die stecken bleiben. Und dennoch: Natürlich haben alle den Anspruch, nach dem besten Stand der Medizin behandelt zu werden. Die Freiheit, mit welcher Qualität man lebt, soll letztendlich jedem selbst überlassen bleiben.

Astrid Kasperek

Arm und wirr statt reich und schön



Ich gestehe. Auch ich gehöre zu jenen Personen, die aktiv zum Wellness- und Anti-Aging-Boom beitragen. Nicht weil ich so fit und schön bin, sondern weil ich mich von Werbung verführen lasse und zu Produkten greife, die mich vermeintlich gesünder und fitter machen. Wer will schon mit 50 eine faltige, kranke, verhärmte, alte Vettel sein? Ich gehöre auch zu jenen 78 Prozent der Österreicher, die regelmäßig Bio-Produkte kaufen. Doch überzeugt bin ich nicht von dem, was ich meinem Körper zuführe. Fastenmilch,

halbfett, cholesterinarm, lactosefrei, ballaststoffreich oder -arm – was nehme ich am besten? Präbiotisches Joghurt? Immunsystemstärkend? Oder einfach nur „Bio“? Den Einkauf im Supermarkt kann man bald ohne Ernährungswissenschaftler nicht mehr absolvieren. Expertenstreitigkeiten über Wirkung, Vor- und Nachteile von Nahrungsergänzungsmitteln verstärken meine Verwirrtheit. Doch bei Preisunterschieden bis zu 36 Prozent zwischen Produkten biologischer und konventioneller Herstellung muss wohl schon was am versprochenen Zusatznutzen dran sein. Allerdings: Beweisen lässt sich gar nix. Weder durch Studien noch durch eine spürbare Steigerung des Wohlfühlbefindens. Zumindest bei der Bezeichnung „Bio“, hab ich mich aufklären lassen, ist auch wirklich bio drin – also Milch und Fleisch von „glücklichen“ Kühen, keine Rückstände von Kunstdünger, keine giftigen Schädlingsbekämpfungsmittel. Schwieriger ist es da schon mit den vielen Bio-Zertifizierungsaufklebern. Jetzt kommt noch ein neuer EU-Bio-Aufkleber dazu. Doch der erlaubt wieder mehr gentechnisch veränderte Bestandteile als der österreichische Aufkleber. Sicher bin ich mir nur mehr bei einem: Ich werde nicht jünger, nicht gesünder, sondern nur ärmer.

Markt mit Mehrwert

Wenn wir Vielfalt bei Obst und Gemüse wollen, müssen wir dafür auch etwas tun: auf Märkten einkaufen anstatt die Einheitskartoffeln vom Supermarkt zu nehmen.

Margarete Endl

Schnell noch zum Billa. Mozzarella, Bio-Eier, Bio-Butter, Katzenfutter. Rispentomaten um 2,90 Euro. Die sind sicher teurer als auf dem Markt, aber extra dorthin gehen ...

An der Kassa fällt mir ein, was mir noch fehlt: Basilikum. Also nun doch die paar Schritte zum Karmelitermarkt. Die Tomaten verstecke ich in meiner Tasche, damit mein Lieblingsmarktstandler nicht sieht, dass ich fremdgegangen bin. „Wie geht's?“, fragt er. „Das Leben ist hart“, sage ich. Er nickt. Seine Rispentomaten kosten 1,80 Euro. Ich schnappe mir eine Erdbeere, er deutet auf eine andere Steige. „Die sind besser.“ Ich werde Obst und Gemüse wieder öfter auf dem Markt kaufen – schwöre ich in diesem Moment still, hoch und heilig!

Am Samstag packe ich die gesammelten Eierkartons und gehe zum Bio-Laden. „Wie geht's?“, frage ich die Besitzerin. „Ich sperre zu“, sagt sie. „Nein! Warum?“ „Die Leute wollen keine kleinen Läden wie meinen“, sagt sie. „Den Großeinkauf machen sie im Supermarkt. Bei mir kaufen sie, was sie woanders vergessen haben.“ Ich reiche ihr einen Billa-Eierkarton und verlange nach sechs Eiern. Sie lächelt säuerlich. „Ich kauf dort ein, weil es Katzenfutter gibt“, stottere ich.

Wir lieben pittoreske Märkte. Die Gäste aus Amerika führen wir stolz auf den Naschmarkt in Wien. So etwas haben die dort ja nicht. Aber den täglichen Einkauf machen wir im Supermarkt. Ist ja so praktisch, dort gibt es alles, von der Ananas bis zum Waschlappen.

Bei meinem Marktstandler bekomme ich Boskop-Äpfel. Die führt kein Supermarkt. Zehn Apfelsorten bietet er an, frische Sojasprossen und viele Kräuter. Dafür steht er jede Nacht um halb drei auf, fährt zum Großmarkt nach Inzersdorf, kauft ein und wartet dann von morgens bis abends auf die Kunden. Doch die kaufen lieber im Supermarkt. „Weil die Kartoffeln beim Zielpunkt oder Penny billiger sind“, sagt er.

Der hohe Preis

Vielleicht sperrt er bald zu und wird wieder Lagerarbeiter. Dann habe ich eben kein frisches Basilikum und finde nirgendwo Eiertomaten, und die köstlichen violetten Kartoffeln kann ich mir selber im Balkonkisterl anbauen.

Wir werden einen hohen Preis zahlen, wenn wir von superbilligen Sonderangeboten leben. Den Preis der Einförmigkeit.

„Beim Merkur finde ich alles“, entgegnet meine Freundin. „Fünf Ziegenkäsesorten und sogar frische Bio-Shiitakepilze.“ Stimmt. Aber nicht die

Mohnzelte von der Waldviertler Bäuerin, die es im kleinen Bioladen um die Ecke gibt. Dafür gibt es einen einfachen, nämlich monetären Grund: Die Bäuerin kann sich die Listing-Gebühren nicht leisten, die die Handelsketten für das Privileg kassieren, bei ihnen Waren feilbieten zu dürfen. Und ohnehin könnte die Bäuerin nicht Mohnzelte in Massen backen, denn dann wäre sie eine Backfabrik.

Wenn wir Vielfalt wollen, müssen wir Vielfalt leben. Das bedeutet, den Umweg zum Obst- und Gemüsemarkt auf uns zu nehmen und dort unseren Bedarf an Vitaminen zu decken – auch wenn wir für den Abflussreiniger und das Sonnenschutzmittel woanders hingehen müssen. Dafür gibt es auf den meisten Märkten mehr Auswahl an Salaten und jedem anderen Gemüse als in den meisten Supermärkten, und von den drei Kirschenarten dürfen wir jede kosten, bevor wir kaufen. Und: Wir könnten die drei Wörter Kroatisch praktizieren, die wir aus dem letzten Urlaub noch beherrschen, oder fünf Wörter Türkisch lernen. Ganz kostenlos. Wir könnten ein kleines Gefühl von Gemeinschaft aufbauen, selbst wenn sie eine romantische Illusion ist. Und ich kann es meinem Marktstandler sagen, wenn ich mein Leben gerade als mühselig empfinde, denn er versteht mich. Garantiert.

Karikatur der Woche



Zeichnung: Kilian Kada