

„Gesund leben geht anders – zwischen Wunsch und Wirklichkeit“

Liebe Gewogene und Woganer,

Sie sind zum fünften Mal auf Langeoog mit Ihrer Woche der gesunden Entwicklung. Ich überbringe wie immer die Grüße von Rat und Verwaltung und hoffe, sie kommen voran auf Ihrem Weg zu alternativen Konzepten für gesundes Leben.

„Gesund leben geht anders – zwischen Wunsch und Wirklichkeit“ ist Ihr Thema in diesem Jahr. Das Motto unterstellt, dass wir nicht gesund leben. Es unterstellt auch, dass wir den Wunsch nach gesundem Leben haben, aber in einer von diesen Wünschen abweichenden Weise leben.

„Wir“ – ist das die Gesellschaft als System? Sind das „wir“ als viele Individuen? Sind „wir“ das in unserer Gemeinsamkeit als Nachbarn, Bekannte und Freunde, denen ein gesundes Leben nicht gelingt? Ihr Motto behauptet auch, dass wir gesund leben können, wenn „wir“ es anders angehen.

„Mein Gemüse heißt Fleisch“ ist ein T-Shirt-Aufdruck, der sagt, mag sein, dass Fleisch nicht gesund ist, ich esse es trotzdem. Wer diesen Aufdruck trägt, hat in sich ein Verständnis von gesund leben, dass vom lebensmitteltherapeutischen Standpunkt ziemlich abweicht, aber leben die Weltmeister des Grillens deshalb ungesund? Sie fühlen sich immerhin pudelwohl, sie unternehmen es gemeinschaftlich, sie sind nicht aggressiv, wenn sie was zum Grillen haben. Intensivgriller wollen auch nicht wissen, dass sie statistisch nicht so alt werden wie ein Mensch, der sich gesund ernährt, weil es auch das Risiko gibt, an einer Krankheit zu sterben, die mit dem Fleischkonsum nicht zusammenhängt. Im Übrigen scheinen sie große Angst vor einem Fleischverbot zu haben, mehr sogar noch vor der Vorstellung sich von Gräsern und Kräutern mit Tofu am Leben halten zu müssen.

Es gibt natürlich viel mehr Aspekte des ungesunden Lebens als die Ernährung, besonders beliebt sind Zeitdruck und Stress und neuerdings die Umstände des Klimawandels, die in unseren Breiten alltäglich diskutiert werden, aber objektiv noch schlimmer sind Verfolgung, Krieg, Hunger und Flucht, denen viele Menschen anderswo ausgesetzt sind.

Fakt ist, gesundes Leben braucht gesunde Rahmenbedingungen, die politisch regional, national und international geschaffen werden müssen, die Umsetzung kann aber nur parallel vor Ort, mit eigenem Vorbild und in den eigenen Handlungsfeldern geschehen. Das Brett, das Sie bohren müssen, ist dick. Setzen Sie Ihre Ziele im machbaren Rahmen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.

Uwe Garrels

Bürgermeister von Langeoog