

## **Rauchen ist gesund**

Nichtraucher seien zunächst einmal gewarnt: Dieser Text kann auch ihre geistige Gesundheit begünstigen. Der Titel ist Provokation. Die Haltung dahinter: Millionenfach wiederholte Aussagen zu wiederholen ist nicht schwer. Ungewohnte Positionen beziehen dagegen sehr. Eine originale Haltung finden und einnehmen: Das ist es, was wahre Differenzierung schafft.

Was Sie hier lesen ist nicht eine neue medizinische Erkenntnis, sondern das Vermitteln einer Überzeugung. Streng medizinisch betrachtet schadet Rauchen natürlich dem Körper. Das sei nicht wegdiskutiert. Was dem Raucher aber viel mehr schadet, ist das durch Ärzte, Medien und Politik permanent eingehämmerte schlechte Gewissen. Wer mit dem Gedanken raucht, dass er etwas Ungutes und Gefährliches tut, ist tatsächlich gefährdet. Er erhält die Erwartung aufrecht, dass er sich und seiner Umwelt schadet. Ob das stimmt oder nicht, ist hier nicht das Thema. Das Thema ist, inwiefern sich der Raucher dieser allgemeinen Haltung und Erwartung entgegenstemmen kann. Wie charakterstark er die Angriffe – vielleicht nicht äusserlich, aber zumindest innerlich – parieren kann. Rauchen kann die Gesundheit gefährden. Das schlechte Gefühl dabei ist tödlich.

## **Arbeit ist gesund**

Sind Sie besessen? Arbeiten Sie mehr als der Definition unserer Gesellschaft gesund ist? Sind Sie mit der Kritik konfrontiert, ein Workaholic zu sein? Lassen wir einmal die Möglichkeit beiseite, dass Arbeit für Sie wirklich eine zentrale Ersatzbeschäftigung ist. Dass Arbeit Sie davor bewahrt, sich mit sich und Ihrer Lebenssituation auseinanderzusetzen. Nehmen wir mal einfach an, Sie tun das, was Sie tun, mit Liebe, Lust und Leidenschaft. Nehmen wir an, Sie sind der Uhrmacher, dessen ganze Konzentration und Aufmerksamkeit seinem Werk gilt. Das ist für das Umfeld nicht nur positiv. Soviel ist klar. Für Sie selber ist es positiv, wenn Sie nicht auf den Zug des schlechten Gewissens aufsteigen. Nur dieser führt Sie ins Verderben. Ihr Herzinfarktrisiko ist kein Prozent höher, wenn Sie das, was Sie tun, mit Liebe, Lust und Leidenschaft tun. Bauen Sie Ihre Immunität gegen hundertfach geäusserte Kritik aus. Lächeln Sie über die pseudoglücklichen Heerscharen mit freizeitorientierter Schonhaltung. Arbeiten Sie sich gesund.

## **Alkohol ist gesund**

An dieser Stelle kann ich nun richtig auftrumpfen. Denn das, was in diesem Untertitel steht, ist sogar medizinisch nachgewiesen. Nur wer Statistiken mutwillig und boshaft für seine Zwecke umbiegt, kommt zum Schluss, dass Alkohol schädlich ist. Es ist wie beim Rauchen und bei der Arbeit eine Frage der Menge. Sicher ist aber: Wer ganz ohne lebt, geht ein höheres Gesundheitsrisiko ein, als wer in Massen geniesst. Dem Rotweinliebhaber sei's geklagt: Es kommt nicht darauf an, ob man sich die für ein langes Leben notwendige Menge Alkohol per geliebten Rebensaft einführt oder per Trinkfeinsprit. Der Träger des Alkohols ist also nicht von Belang. Queen Mum wurde mit ihrem täglichen Glas Gin (offizielle Mengenangabe) 101 Jahre alt.

Tragisch ist, dass die eindeutige Sprache der Statistiken von Medizinern oft als Anekdote abgetan wird. Es sei hier einmal mehr gesagt: Hören Sie nicht auf das, was millionenfach wiederholt wird. Es wird dadurch nicht wahrer. Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung und Haltung. Und vor allem: Stehen Sie zu dem, was Sie tun.

Was die drei Provokationen gemeinsam haben: Was millionenfach wiederholt wird, ist noch längst nicht wahr. Was wahr ist, ist noch längst nicht meine Wahrnehmung. Meine Wahrnehmung entscheidet ganz wesentlich darüber, ob etwas, was ich tue, schädlich oder nützlich ist. Und eines bleibt wahr: Das mit Abstand grösste Sterbensrisiko ist immer noch das Leben. 100 %. Uneinholbar.