

# Bewegen

Herr M. Schon wieder ein solcher Patient. Die wenigen schleppenden Schritte vom Wartezimmerstuhl bis zum Stuhl an meinem runden Sprechstundentisch sind schon fast diagnostisch: Übergewicht, Raucher, Bewegungsarmut. Die Kleidung schreit vor Einsamkeit. Die Rötung des Gesichts vor Hypertonie, Diabetes und Alkohol. Geduldig höre ich seine Geschichte. Sie tönen so oft so gleich aus meinem Patientenstuhl, solche Geschichten. Schaffen, sitzen, böser Chef, schwierige Kinder, böse Nachbarn, neues Auto, keine Arbeit, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, weiter rauchen, böse Ärzte, lieber Cola als Tee, Wurst statt Salat ... Schritt für Schritt versuchen wir, irgendwie sinnvolle Behandlungsziele festzulegen. Widerwillig verlängere ich die Medikamentenliste, erörtere die Risiken. Wie viel wichtiger wäre es, die Dinge «wirklich» anzupacken. Ist ja so schwierig, Verhalten zu ändern. Und freue mich über Kilogramme, die während unserer regelmässigen Treffen doch «verloren» gehen. Hätte Herr M. in der Schule nicht bereits geraucht, hätte sich nicht nur mit dem Auto bewegt, vom Bett zum Arbeitsstuhl, zur Schnellimbisstheke, zurück zum Arbeitsstuhl, abends in den Fernsehstuhl ... Dabei habe er in der Schule so gern Geräteturnen gehabt und Fussball gespielt. Was treibt uns Menschen so in die Träg-

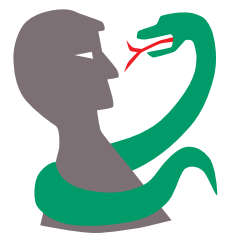
heit? Warum haben wir Dinge wie Auto, Lift oder Rolltreppe erfunden? Warum werden neuerdings sogar die Turnstunden im Stundenplan der Schüler gestrichen? Warum werden Speisen immer süsser und fetter? Herrn M. plagen Einsamkeit (die Frau hat ihn verlassen), Arbeitslosigkeit (der Betrieb hat rationalisiert) und die Kniegelenke. Arthrose. Jetzt wird das Bewegen noch schwieriger, die Sitzungen in der Stammeiszeit und vor dem Fernseher noch länger. Schliesslich sind doch das Essen und ein guter Tropfen noch eine der wenigen Freuden ... Die vielen Tabletten genügen kaum mehr. Werden ja auch gar nicht mehr richtig eingenommen. Und *jetzt nach alledem* schlägt die Stunde der Spitzenmedizin: Herzinfarkt, Bypass, Prothese, Magenbanding ...

Ich sitze ja auch stundenlang auf dem Sprechstundenstuhl, kämpfe manchmal gegen die Resignation: Was kann ich tun? Ich kann sowieso nichts tun. Und dann noch Tarmed, die Krankenkassen, die Standesvertreter, die Politiker ...

Moment. Nicht nur der Patient sollte sich unbedingt bewegen, *ich* muss mich auch bewegen! Warum springe ich nicht auf, renne auf die Strasse, trommle all meine wohl oft auch stummen Kolleginnen und Kollegen zusammen, schreie mit ihnen aus vollem Hals, dass es Kind und Kegel,

Land und Leute, Politiker und Potentaten auch im Schlaf noch hören: Verdoppelt den Kindern die Turnstunden! Gebt ihnen etwas sinnvoll Körperliches zu tun! Lehrt sie nicht Fremdwörter und Formeln, sondern etwas mit sich und anderen anfangen! Lebt ihnen Geniessen statt Fressen und Saufen vor, gemütlich sein statt rastlos rauchen und stressen, zusammen reden statt endlos vor dem TV schweigen ...

Nun ist ein Jahr vorbei und Herr M. hat 10 Kilogramm abgenommen! Er hat sein Auto verkauft, macht lange Spaziergänge, geht zu Fuss zur neuen Arbeit, hat neuerdings eine Freundin ... Jetzt muss ich mich aber beeilen, auch bei mir etwas zu ändern, mich auch zu bewegen.



mediKUSS