

# Der vermessene Mensch

## 3. Teil des Gesundheitsbootes von Univ. Doz Dr. Harald Kritz

*Na, das war eine Aufregung. Aber wir sind selbst schuld. Wenn man in Schlaraffia ein neues Mass einführt (Bauch-Umfang-Messung und Fettpunktberechnung) darf man sich nicht wundern, dass die Öffentlichkeit aufmerksam reagiert. Help-TV, Willkommen Österreich, Radiosendungen und Gesundheitsseiten in den Tages-*

*und Wochenzeitungen. Tausende Anfragen per Telefon und im Netz und fast 3.500 neue Gratis-Abonnenten. Jeder will genaue Anleitungen, wie man das macht, und was man zu befolgen hat.*

Neue Richtlinien und neue Normwerte sind ja soo wichtig. Daran kann man sich halten. Endlich hat man den Stein der Weisen gefunden!

### Warum reagieren wir so auf Maßzahlen, um gesund zu werden?

Mit der Geburt beginnt es: Alles wird vermessen, eingeordnet, bewertet, zu gross zu klein, zu schwer, zu leicht, zu dick, zu dünn. Wir leben mit Zahlen und glauben daran. Was man nicht messen kann, existiert nicht. Wir schauen nicht an uns herab und empfinden, ob wir zu dick oder zu dünn sind, wir brauchen ein Massband.

98 % der ÖstereicherInnen geben an, dass für sie die Gesundheit das höchste Gut ist. In Wirklichkeit weiss eigentlich keiner was Gesundheit wirklich bedeutet. Nicht krank werden, das genügt schon. Paradox ist es schon, wie wir dieses Ziel zu erreichen versuchen.

Wir essen und trinken nicht, was uns schmeckt, sondern wir essen das, was man uns vorschreibt und mit falschen Versprechungen vorgaukelt; möglichst schnell, fertig, trendy (und dadurch teuer) muss es sein.

Und wenn man jetzt noch weiss, wie viel man von dem schädlichen Fett essen darf und wie viel nicht, dann kann man ja so weitermachen. Da ist man dann sicher.

Und wenn es nicht funktioniert, lässt man sich das Fett eben absaugen, denn in Schlaraffia will man auf nichts verzichten, man will nur geniessen!

Und wenn man krank wird, ist man sowieso versichert, man hat ja vorgesorgt und lebenslang dafür eingezahlt.

### Die Vorbereitungen gehen weiter

Nach dieser selbstkritischen Sichtweise müssen wir jetzt aber mit unseren Vorbereitungen weitermachen,



bevor Sie an Bord kommen dürfen! Denn auf unserem Boot messen wir etwas Anderes: Das Lächeln auf den Lippen, das Wohlbefinden, das Glück auf dieser Welt zu leben, und ein neues Land zu entdecken, wo Menschen leben, die mit viel weniger auskommen, ihre Gesundheit aktiv erleben, und davon glücklich werden.

Sie haben beim letzten Mal den Wert des Trinkwassers erkannt. Wir haben jede Menge davon auf unserem Boot. Sie können beruhigt sein. Sie werden täglich 3 Liter Trinkwasser zur Verfügung haben. Sie können sich auch Tee daraus machen. Eine neue Studie hat gezeigt, dass man wesentlich seltener einen Herzinfarkt bekommt, wenn man regelmäßig Tee trinkt. Ausserdem haben wir jede Menge Gewürze eingelagert.

Und das **Allerwichtigste: Reis.** Überall dort, wo Reis das Grund-

nahrungsmittel ist, gibt es fast kein Übergewicht. In Österreich können die Wenigsten richtig Reis kochen, davon verstehen wir nichts und er wird auch sehr wenig gegessen (nur 6 kg Reis pro Österreicher im Jahr).

Wenn wir Reis im Gasthaus bestellen, ist er meist grauenhaft zubereitet, pappig und fad gewürzt. Zu Hause werden sie den Reis nicht ordentlich zubereiten können, wenn sie keinen Reiskocher oder Dampfgarer haben.

Bei uns wird das anders sein, denn wir nehmen einen Reiskocher mit und werden Ihnen die Vielfalt der Reisarten präsentieren und Ihnen auch zeigen, wie schmackhaft Sie Reis zubereiten können.

**Am besten ist natürlich die Kombination mit Fisch.**

Fisch wollen sie nicht? Na dann überlegen Sie sich noch einmal, ob Sie wirklich auf unser Gesundheitsboot wollen.

Die kürzlich veröffentlichte **Health Physician Studie** hat gezeigt, dass man auf teure Medikamente verzichten kann, wenn man 2 bis 4mal wöchentlich Fisch isst.

**Also umdenken!** Fisch ist das gesündeste tierische Nahrungsmittel.

Sie bekommen eine Angel, damit Sie Ihren Fisch, täglich frisch fangen können. Das wird wohl genügen. Obst und Gemüse kaufen wir unterwegs bei jedem Landgang frisch ein, ein paar Hühner haben wir auch an Bord, auch guter Wein, ja sogar Bier ist vorhanden. Wir werden jeden Tag feiern und geniessen, da können Sie sicher sein.

**Legen Sie ihre Vorurteile ab und versuchen Sie es.**

Nachfolgend finden Sie ein paar Fisch-Rezepte, die Sie zur Vorbereitung auf unsere Reise in der Zwischenzeit ausprobieren sollten. **Gutes Gelingen und bis zum nächsten Mal.**