

Moderne Bewegungsarmut

Die tägliche Bewegung ist - neben einer ausgewogenen Ernährung - unser Lebenselixier. Und doch geht ihre Selbstverständlichkeit in der automatisierten Welt zunehmend verloren: Früher jagte der Mensch hinter dem Mammut her, grub nach Wurzeln, sammelte Beeren - er musste sich bewegen, um nicht zu verhungern. Heute läuft er von der Tiefkühltruhe zur Mikrowelle parkt Auto genau vom Gescheft, fährt mit Lift etc... Und das ist genau diese Bewegungsarmut die Achillesferse der modernen Wohlstandsgesellschaft:

"Wir bewegen uns um zwei Drittel weniger als vor hundert Jahren."

Viele Menschen gehen nicht, sondern fahren zur Arbeit, zu Verabredungen oder ins Einkaufszentrum. Hinzu kommen moderne "Bewegungshemmer" wie Rolltreppen, Aufzüge, technische Geräte wie Waschmaschinen oder Rasenmäher, Heim-Computerarbeit oder Internet-Kontakte.

Die Industrie zwingt uns zum passiven Leben, alles wird leichter und bequemer.