



Carsten Lekutat

## Gesundheit für Faule ★★★★★

**Mach nicht viel, mach es richtig**

ill. von Natascha Röber

Knaur Menssana 2021 · 171 S. · 20.00 · 978-3-426-65885-7

Dr. med. Carsten Lekutat ist Allgemeinmediziner, Sportarzt, moderiert mehrere Gesundheitssendungen im Fernsehen, schreibt Bücher – und ist faul!

Auf jeden Fall behauptet er das, aber je öfter er das wiederholt, umso weniger glaube ich es ihm. Es ist fast ein bisschen anbiedernd, aber er will sagen, dass er einer von uns ist, sich auch gern in einer Komfortzone aufhält, und dass auch Ärzte nicht alles umsetzen, was sie eigentlich wissen. Aber er hat es geschafft, seine Trägheit zu überwinden, und genau das erwartet er auch von seinen Lesern.

Nun weiß jeder, dass zu einem gesunden Leben eine entsprechende Ernährung und Bewegung unabdingbar dazu gehören. Mit der Ernährung hält sich Lekutat nicht lange auf, sondern erwartet, dass sich jeder selbst informiert und seinen eigenen Stil findet. Er selbst ernährt sich vegan! Dabei spielen ethische Gründe zwar auch eine Rolle, aber zunächst ging es ihm dabei um seine Gesundheit. Schließlich gibt es dazu inzwischen reichlich Studien, die die Risiken einer omnivoren Ernährung belegen. Aber da Lekutat davon ausgehen kann, dass viele bei der Lektüre dieses Buches an dieser Stelle (erst S. 38) verärgert aufhören würden, nimmt er sich da ganz zurück und spricht keine Empfehlungen aus. Auf jeden Fall interpretiere ich seine Zurückhaltung so. Aber vielleicht und hoffentlich macht sein Beispiel ja Schule!

Überhaupt ist er keiner, für den nur „entweder oder“ bzw. „ganz oder gar nicht“ gelten, sondern für ihn zählt jeder Schritt – im wahrsten Sinne des Wortes und auch im übertragenden Sinn. Außerdem gibt es auch noch „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es – nicht!“ Damit führt er Erich Kästner keineswegs ad absurdum, sondern ergänzt dessen Sichtweise im Sinne Wilhelm Buschs: „Das Gute ist, so viel steht fest, stets das Böse, das man lässt.“ Damit sind in diesem Zusammenhang natürlich Angewohnheiten gemeint, die nicht gerade gesundheitsfördernd sind, wie v.a. Rauchen und Trinken.

Bei den Empfehlungen, sich regelmäßig zu bewegen, hält sich Lekutat keineswegs zurück. Er empfiehlt, Bewegungen in den Alltag einzubauen, wie er z.B. innerhalb Berlins die Strecke von seiner Wohnung zu seiner Praxis zu Fuß zurücklegt und es schon als positiv vermerkt, dass er die Sprechzimmer wechseln muss, wenn er sich dem nächsten Patienten zuwendet. Aber ab und zu muss es demnach auch richtige Herausforderungen geben, schwitzen lohnt sich demnach. Er schlägt auch zahlreiche Übungen vor, die gut illustriert dargestellt werden und eindeutig Lekutat zeigen.

Aber zur Gesundheit gehört nicht nur der Körper, sondern ebenso die Seele, und Lekutat beschäftigt sich auch mit Meditation, Entspannung und Achtsamkeit. Was das genau ist, erklärt er noch einmal,



denn der Begriff Achtsamkeit ist missverständlich und keine gute Übersetzung für „Mindfulness“. Aber natürlich fällt ihm auch keine bessere ein, wie auch mir nicht.

Ganz zum Schluss, erst im Nachwort, nachdem man sich also – gar nicht faul – durch das ganze Buch durchgearbeitet hat, gibt er zu, dass es u.U. Jahre dauern kann, bis man gute Gewohnheiten etabliert hat und dabei Freude empfinden kann. Bis dahin sollte man sich nicht quälen, sondern einfach so tun, als ob. Ich bezweifle sehr, ob das ohne Quälerei abgehen kann und sich der innere Schweinehund, von dem hier oft die Rede ist, sich derart betuppen lässt.

Also: nichts für Faule, sondern für Menschen, die bereit sind, etwas dafür zu tun, gesund zu leben und ihre Trägheit zu überwinden. Die gute Nachricht dabei ist, dass es sich dabei keineswegs um Leistungssport handelt.