

ANDREAS LANZ

# DER POWEREFFEKT

DIE MACHT DER SELBSTVERANTWORTUNG

Stämpfli Verlag

6 – 9	Vorwort	118 – 123	Von schlechten und von guten Gewohnheiten
10 – 11	Vorwort von Jean-Pierre Egger	124 – 135	Ernährung: Denn Sie wissen, was Sie tun!
12 – 17	Warum uns die Evolution so träge macht	136 – 143	Muskelaufbau: Wie Sie gesunde Kilos zunehmen
18 – 27	Wenn aus dem Lifestyle ein Healthstyle wird	144 – 149	Trainieren und Essen: die wichtigsten Tipps
28 – 35	Das energieraubende Streben nach dem Glück	150 – 153	Nährstoffe, die Ihre Muskeln in Schwung bringen
36 – 43	Was ist das Geheimnis der Stehaufmännchen?	154 – 159	Aminosäuren: Das sollten Sie darüber wissen
44 – 59	Stress: vom Lebensretter zum Teufel	160 – 163	Braucht ein Sportler Nahrungsergänzungsmittel?
60 – 71	Kampf oder Flucht? Ein Geschenk der Natur	164 – 169	Auswärts essen: Darauf sollten Sie achten
72 – 77	Achtsamkeit: der Weg zu mehr Gelassenheit	170 – 177	Fitness ist Disziplin und Spass am Resultat
78 – 85	Keine Pause, keine Kreativität, kein Fortschritt	178 – 187	Tipps für den persönlichen Trainingsplan
86 – 109	Selbstdisziplin: So erreichen Sie jedes Ziel	188 – 191	Schlusswort
110 – 117	Bequemlichkeit: Lassen Sie sich nicht verführen!	192 – 205	Quellenverzeichnis

## VORWORT

Es war eine E-Mail unter vielen, damals vor drei Jahren. Und trotzdem habe ich sie bis heute nicht vergessen. Die Nachricht kam von meinem Mittelschullehrer, kurz nachdem ich mein erstes Buch, «Das AWL-Prinzip», veröffentlicht hatte. Er bat mich, ihm ein Exemplar zu schicken. Seine Begründung: Er müsse dieses Buch einfach in den Händen halten, weil er sich bis heute an meine Aufsätze erinnere. Die waren meistens mehr rot als tintenblau, voll mit Wellenlinien, Korrekturen und Anmerkungen. Und ausgerechnet dieser Schüler sei unter die Buchautoren gegangen. Ganz ehrlich: Es ist in den letzten 30 Jahren kein Wunder passiert. Ich bin nach wie vor kein Buchautor, sondern Trainer, Referent und Unternehmer. Und ich hätte nie gedacht, dass ich tatsächlich ein zweites Buch schreiben würde. Aber irgendwann kam das Bedürfnis, es doch zu tun, weil ich Ihnen nämlich noch einiges zu erzählen habe.

Nach der Veröffentlichung meines ersten Buches wurde ich für Referate und Workshops zum «AWL-Prinzip» angefragt – von Schulen, Firmen und Institutionen. Gleichzeitig betreute ich mit meiner Firma TATKRAFT-werk viele unterschiedliche Menschen auf dem Weg zu ihrem Wohlfühlkörper. In dieser Zeit konnte ich wertvolle Erfahrungen sammeln, und mit der Zeit wurde mir einiges klar. Ich weiss jetzt, was es braucht, damit Menschen ihre Komfortzone verlassen. Und warum einige bereit sind, mehr zu leisten, als sie jemals gedacht hätten. Ich habe aber auch hautnah miterlebt, wie Sorgen und Ängste viele Menschen davon abhalten, diesen wichtigen Schritt zu wagen.

Dieses Buch ist für Menschen, die einen Motivationsschub brauchen und die bereit sind, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Sie werden Antworten und Lösungsvorschläge auf Fragen finden, die Ihnen auf der Reise vom Gestern ins Morgen immer wieder begegnen. Auf den kommenden Seiten helfe ich Ihnen mit praktischen Hinweisen und Tipps, Ihre Ziele zu erreichen und längerfristig erfolgreich zu bleiben.

Es gibt einige Verhaltensweisen und Trends, die wir auf dem Weg dorthin hinterfragen müssen. Beispielsweise wird heute ein extremer Körperkult betrieben. Teenager eifern Vorbildern nach, die digital perfektioniert wurden. Wer sich nicht vegan ernährt, einen Waschbrettbauch hat und noch vor dem Frühstück einen Marathon läuft, hat keine Anerkennung verdient. So eifern junge Menschen einem Bild nach, das es in Wirklichkeit nur in Ausnahmefällen gibt. Dabei werden sie frustriert oder gar krank. Ganz anders die Erwachsenen: Viele Menschen zwischen 30 und 60 Jahren schleppen ein paar Kilos zu viel mit sich herum. Die meisten stören sich an ihrem Aussehen und sind sich bewusst, dass sie ihrer Gesundheit keinen Gefallen tun. Und trotzdem akzeptieren sie ihren Zustand. Zwei verschiedene Generationen, zwei unterschiedliche Erscheinungsbilder. Wenn es um Körperbewusstsein, Ziele und die eigene Wahrnehmung geht, leben wir heute in einer Zweiklassengesellschaft. Es ist kein Geheimnis, dass eine Person, die äusserlich fit und gesund scheint, die grösseren Erfolgchancen auf einen Job hat als ein übergewichtiger Mensch im gleichen Alter mit denselben Qualifikationen. Nur: Ist die vermeintlich «gesunde und fitte» Person wirklich das bessere Teammitglied?

Ich will Sie in diesem Buch nicht mit der «besten Trainingsmethode der Welt» oder der «einzig wahren Schlankheitsformel» langweilen. Über diese Themen gibt es bereits genügend Bücher. Ich will Sie vielmehr auf eine Reise mitnehmen. Wir beginnen dort, wo der Ursprung unseres Verhaltens liegt, weit zurück in der Entwicklungsgeschichte. Sie werden überrascht sein, was Ihnen die Evolution mit auf den Weg gegeben hätte, wenn Sie es vor lauter Weiterentwicklung nicht mehr und mehr aus den Augen verloren hätten. Wir werfen aber auch einen Blick auf die Gegenwart. In eine Welt, die wir uns innert kürzester Zeit erschaffen haben und die sich rasend schnell verändert. Aber kann die evolutionäre Entwicklung mit diesem Tempo Schritt halten und unseren Organismus laufend den neuen Umständen anpassen? Ein Geschöpf, das zum Jagen gemacht ist, sitzt heute in einem reichen Industriestaat stundenlang am Pult und bewegt sich kaum. Die Wissensgesellschaft fordert fast ausschliesslich geistiges Arbeiten. Aber was fordert eigentlich unser Körper? Am Ende werfen wir einen Blick in die Zukunft und versuchen herauszufinden, wie sich unser Lebensstil in den nächsten 50 Jahren verändern wird.

Diese Reise wird Ihnen dabei helfen, sich selbst im hektischen Heute zu finden. Und Sie werden merken, wo Ihr Platz in Zukunft zu finden sein wird – mit dem, was uns die Natur mit auf den Weg gegeben hat. Dazu müssen wir gemeinsam ein paar Fragen klären. Sie werden für sich die Frage beantworten müssen, wie lange und wie schnell Sie dem Glück noch hinterherrennen wollen. Dann besuchen wir gemeinsam den Ort, an dem der Stress entsteht, denn nur so können wir ihn verstehen. Stress ist und bleibt unsere erste Ausrede, wenn wir uns zu wenig bewegen oder falsch ernähren. Trendtools zur Stressbewältigung kommen und gehen. Ich glaube in diesem Zusammenhang fest an zwei wichtige Faktoren: Achtsamkeit und Selbstdisziplin. Sie führen uns ans Ziel – und zwar ganz ohne Stress.

Etwas muss ich Ihnen noch gestehen: Sie werden in diesem Buch keinen Gedanken finden, der ausschliesslich von mir ist. Die wichtigen Fragen des Lebens haben schon sehr viele Menschen vor mir beantwortet. Intelligente Zeitgenossen, die aus verschiedenen Blickwinkeln gedacht und geschrieben haben. Dabei ist so viel Interessantes und Überraschendes über die Entwicklung des Menschen zusammengekommen. Und über die Art, wie wir unseren Körper richtig ernähren und fit halten können. Sehen Sie dieses Buch als Sammlung der besten Gedanken zu diesen Themen, die ich aus meiner persönlichen Sichtweise als Athlet, Trainer, Unternehmer und Mensch mit meinen Erfahrungen und Tipps für Ihren Alltag ergänzt habe.

Mein Ziel ist es, Ihnen Mut zu machen. Damit Sie sich und Ihrem Körper wieder vertrauen. Denn eigentlich zeigt er Ihnen ganz genau, was zu tun ist. Das hat die Natur nämlich perfekt programmiert. Ich will Sie motivieren, Ihre Ziele zu verfolgen und nicht darauf zu warten, dass irgendjemand kommt, der Sie über die Ziellinie trägt. Wenn Sie es schaffen, Achtsamkeit und Selbstdisziplin in Ihren Alltag zu integrieren, dann werden Sie mehr erreichen, als Sie sich je erträumt haben.

Packen wir es an!

Andreas Lanz  
CEO TATKRAFT-werk



BILD: TERENCE DU FRESNE

## VORWORT VON JEAN-PIERRE EGGER

Als mich mein Kollege Andreas Lanz angefragt hatte, ob ich dieses Vorwort schreiben würde, dachte ich mir: Das passt! Wir zwei diskutieren oft über dieselben Themen und teilen einige Bedenken. Zum Beispiel, wenn es um unsere Sitzgesellschaft geht. Um jene zwei Drittel der Bevölkerung, die sich täglich weniger als 30 Minuten bewegen. Diese halbe Stunde körperliche Aktivität pro Tag ist eine Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation.

Andreas macht sich nicht nur entscheidende Gedanken in Sachen Bewegung, sondern stellt auch unbequeme Fragen zum Thema Ernährung. Junkfood beschleunigt das Phänomen der Fettleibigkeit in jedem Lebensabschnitt dramatisch.

Dabei ist unsere Ernährung ein sehr wertvoller Pfeiler für unsere Gesundheit. Spannend ist, dass Andreas in diesem Buch einen weiteren kapitalen Bereich des Lebens beleuchtet: unseren persönlichen Energiehaushalt. Der Autor zeigt auf, dass unsere Arbeitszeiten heute in den meisten Fällen absolut zumutbar sind. Das Problem unserer stets gestressten Gesellschaft liegt vielmehr in der Intensität der Arbeit. Kein Wunder: Diese hat sich in den letzten Jahrzehnten verzehnfacht. Hier muss sich etwas ändern – und Andreas nennt spannende Lösungsansätze.

Beobachtet man grosse Sportchampions, wird einem schnell klar, dass ihr Erfolgsgeheimnis nicht in der Komfortzone zu finden sein kann. Es ist keine spezielle Trainingsart, die sie so erfolgreich macht, sondern vielmehr die Fähigkeit, sich zwischen Wettkämpfen zu entspannen und sich sehr schnell von den Strapazen zu erholen. Und dieser Ansatz ist interessant für Sie, mich und jeden, der sich wohlfühlen möchte.

Andreas hat nicht nur einen sehr grossen Erfahrungsschatz als Pädagoge und Ausbilder im Leistungssport, sondern auch im Breitensport. Das macht ihn zum idealen Coach für alle, die ihre Gewohnheiten ändern wollen. Nicht punktuell, sondern mit einer ganzheitlichen Methodik, die alle Pfeiler unserer Gesundheit berücksichtigt. Und Andreas Lanz weiss, welches die einzig richtige Einstellung ist, um festgefahrene Gewohnheiten loszuwerden: Man muss Selbstdisziplin und Willenskraft aufbringen, um etwas zu *tun*. Nur so kann man sich entwickeln und wachsen.

Wenn es mir gelingt, Sie zu ermutigen, dieses bestens dokumentierte Werk zu lesen, dann habe ich mein Ziel erreicht. Wie Sie Ihr Ziel erreichen können, das hängt von Ihrem Willen ab und von der Bereitschaft, das umzusetzen, was Sie in diesem Buch erfahren.

Viel Spass beim Lesen ... und vor allem beim *Bewegen*!

Jean-Pierre Egger  
Ehemaliger Trainer von Werner Günthör, Valerie Adams und Athletiktrainer von Matthias Sempach



## KAPITEL 1

# Warum uns die Evolution so träge macht

---

Wir haben ein Luxusproblem. Sie, ich und alle anderen Menschen in den westlichen Industrienationen. Ich glaube, dass das den meisten von uns durchaus bewusst ist. Wenn der Kühlschrank leer ist, fahren wir ein paar Minuten zum nächsten Supermarkt. Dort finden wir alles, was wir wollen: Zwischen einheimischen Erdbeeren, exotischen Chia-Samen und Steaks aus Australien liegen nur ein paar Schritte. Im Nu ist unser Vorrat wieder gefüllt. Und sollte der Hunger unterwegs auftauchen, können wir uns an jeder Ecke etwas zu Essen besorgen. Dafür müssen wir kein Tier erlegen und kein Gemüse ernten, sondern nur das Portemonnaie öffnen.

Kein Wunder haben wir uns zu wohlgenährten Wassersäcken entwickelt. Der Wasseranteil von 60 bis 70% im Körper ist wichtig und richtig. Aber woraus besteht der Rest? Seit wir unser Essen nicht mehr mit Pfeil und Bogen jagen, haben wir den Bezug zu Nahrungsmitteln in ihrer ursprünglichen Form verloren. Wir wissen nicht mehr intuitiv, was unserem Körper guttut und welche Nahrungsqualität er braucht. Uns fehlt es schlicht und einfach an Achtsamkeit. Geschickte Marketingstrategien der Nahrungsmittelindustrie würgen unsere Instinkte noch mehr ab. Sie sagen uns auf manipulative Art und Weise, welche Produkte für uns richtig sind. Dabei geht es den Lebensmittelmultis nicht um unsere Gesundheit, sondern um ihren Gewinn.

Früher wussten wir instinktiv, was für uns gut ist. Heute verlieren wir im Überangebot an Essen, Meinungen und Gesundheitsphilosophien schnell den Überblick. Das Gute daran: Unser Instinkt ist immer noch da. Wir müssen ihn nur wieder schärfen. Damit dies gelingt, werfen wir einen Blick auf die menschliche Evolution. Ich muss Sie allerdings warnen: Wer sich die Geschichte der Menschheit und ihrer Kultur anschaut, wirft automatisch einen Blick in den eigenen Spiegel – und es gibt sehr gute Gründe, das zu tun.

Bereit? Dann ab in die Zeitmaschine. Keine Angst, das wird keine endlose Exkursion durch die Jahrhunderte – wir sind bald wieder zurück in der Gegenwart. Die paar wenigen Zwischenstopps lohnen sich, glauben Sie mir. Wir reisen zurück ins Jahr 10000 vor Christus. Damals haben wir Menschen damit begonnen, sesshaft zu werden. Man spricht auch von der landwirtschaftlichen Revolution. In

den klassischen Geschichtsbüchern beginnt die Zivilisation des Menschen genau zu jener Zeit. Aber was ist eigentlich mit den 150000 Jahren davor? Weshalb werden die so oft ignoriert? Jene Zeit, in der wir von der Natur geformt wurden und noch keine zivilisierten Geschöpfe waren? Der Grund ist ziemlich banal: Über die Zeit vor unserer Sesshaftigkeit können wir vieles nur erahnen, weil sie kaum schriftlich dokumentiert wurde. Der Jäger und Sammler war, wie ich als kleiner Schuljunge, ziemlich schreibfaul. Die Schrift ist eine neomodische Erfindung der Städter. Also betrachten wir den Aufstieg des Menschen in den vergangenen 12000 Jahren. Was für eine Erfolgsgeschichte! Wir haben es rasend schnell erstaunlich weit gebracht. Angefangen haben wir in der Nahrungskette irgendwo zwischen Schaf und Löwe. Heute planen wir Missionen zum Mars, manipulieren unser Erbgut und entwickeln Superintelligenzen.

Alexander von Schönburg beschreibt in seinem Buch «Weltgeschichte to go» die Geschichte der Welt als Reise von 4,5 Milliarden Jahren. Die ersten Menschenaffen, die Werkzeuge benutzten, tauchten vor rund 3 Millionen Jahren auf. Bis dieses Säugetier äusserlich zu einem Menschen wurde, vergingen noch einmal ein paar 100000 Jahre. Den Menschen als Wesen, das denkt und plant, gibt es erst seit etwa 70000 Jahren. Stellen Sie sich das mal vor: Wenn die 4,5 Milliarden Jahre der Weltgeschichte ein 100-minütiger Spielfilm wären, dann würde erst einmal sehr lange kaum etwas passieren. Erst ganz am Ende werden wir im Bruchteil einer Sekunde vom Wesen, das Steine spaltet, zum Erfinder von Google, Robotern und selbstfahrenden Autos. In diesem Bruchteil der Evolution ist verdammt viel passiert – Dinge, die für uns heute äusserst interessant sind.

Das ist die Essenz aus der Reise in die tiefe Vergangenheit. Mehr müssen wir gar nicht wissen. Schliesslich bin ich kein Geschichtspräsident, sondern Trainer und Unternehmer. Deshalb macht es mir auch nichts aus, diese und jene Details getrost zu vernachlässigen und mich aufs Wesentliche zu konzentrieren: auf die Evolution und die Auswirkungen der Industrialisierung auf das Verhalten und die Gesundheit des Menschen. Genau das ist das Kernthema dieses Buches. Ich will Ihnen Kompliziertes einfach erklären und aufzeigen, aus welchem Holz wir geschnitzt sind. Denn nur dann können wir uns und unseren Körper wieder besser verstehen und seine Signale richtig deuten. Die Lösung liegt darin, bei

diesem riesigen Schrank der Geschichte, der mit Daten und Fakten vollgestopft ist, die entscheidenden Schubladen zu öffnen. Mit dem Bewusstsein, dass nicht für alle die gleichen Schubladen wichtig sind. Mein chinesischer Freund Tao Yong zum Beispiel wurde in Peking geboren und hat einen Grossteil seines bisherigen Lebens im Smog und in der Hektik der Grossstadt verbracht. Würde er dieses Buch schreiben, wären seine Schwerpunkte andere als die eines Schweizers, der in Bern zwischen Aare und Bergen vor seinem Laptop sitzt.

Der Philosoph Karl Jaspers hat versucht, die Menschheitsgeschichte in ein Raster einzuteilen. Er splittet die Menschheitsgeschichte in vier Perioden auf, weil er der Meinung ist, dass der Mensch viermal neue Grundlagen geschaffen hat. In der ersten Periode sind Werkzeuge und die Sprache entstanden, in der zweiten wurde der Mensch zum Jäger und Sammler, der auch sät und erntet. Die dritte Phase, das letzte Jahrtausend vor Christus, nennt Jaspers die «Achsenzeit», weil wir in dieser Phase geistig nach den Sternen gegriffen und philosophiert haben. Weltreligionen und Ideengerüste sind entstanden. Die vierte Phase ist unsere Epoche, die technisch-wissenschaftliche Zeit. Natürlich ist diese Kategorisierung teilweise absurd, dennoch finde ich sie für dieses Kapitel sehr hilfreich.<sup>1</sup>

Seit wir sesshaft geworden sind und Zivilisationen gegründet haben, sprechen wir von «unserer Welt» und «unserer Umwelt». Wir sind nicht mehr Teil der Natur,

«Wenn wir von *unserer Welt und unserer Umwelt* sprechen, machen wir deutlich, dass wir uns nicht als Teil der Natur sehen, sondern als etwas Aussenstehendes. Im Zweifelsfall sogar als Herrscher über sie.»<sup>2</sup>

sondern streben danach, sie zu beherrschen. Eines der extremsten Beispiele für dieses Verhalten ist für mich die Eröffnungsfeier der Olympischen Spiele in Peking im Jahr 2008. Die Wetterstationen kündigten exakt zur grossen Feier im offenen Stadion heftige Gewitter an. Die Organisatoren setzten kurzerhand auf ihre Wettermacher. Die schossen

von verschiedenen Orten exakt 1104 Raketen in die Regenwolken, die sich bedrohlich dem Stadion mit 91 000 Gästen näherten. Das in den Raketen enthaltene Silberjodid brachte die Wolken tatsächlich noch vor der Stadt zum «Wasserlassen» und die Feierlichkeiten sind trocken geblieben.

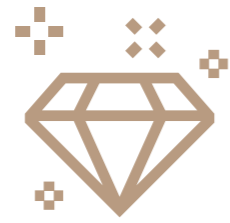
Plötzlich sind wir zu Dingen fähig, die wir Jahre zuvor nicht annähernd für möglich gehalten hätten. Denken wir zum Beispiel an den Kultactionstreifen «Terminator»<sup>3</sup> von James Cameron, einen Riesenhit im Kinojahr 1984. Die Geschichte spielt im Jahr 2029. Und das sah für den Regisseur wie folgt aus: Die Erde war verwüstet, nachdem ein Atomkrieg in einem nuklearen Holocaust geendet hatte. Die Menschheit wurde dabei fast komplett ausgelöscht. Danach mussten die Überlebenden gegen intelligente Roboter kämpfen, die ihre Entwickler plötzlich als Bedrohung für ihre Existenz sahen. Als die Menschen, angeführt von einem Mann namens John Connor, die zentrale Maschineninstanz Skynet fast besiegt hatten, schickten die Roboter einen Terminator zurück ins Jahr 1984. Er sollte John Connors Mutter töten, damit John nie zur Welt kommen würde. Zurück zur Realität: Das Jahr 2029 ist nicht mehr weit entfernt. Was wird bis dann tatsächlich möglich sein?

Schon heute lesen wir von Bussen, die ohne Chauffeur durch die Stadt kurven, und Passagierflugzeugen, die keine Piloten mehr brauchen. Drohnen sollen Paketboten ersetzen, und das selbstfahrende Auto werden wir vermutlich in ein paar Jahren kaufen können. Roboter werden für uns Rasen mähen und staubsaugen, uns aber auch bei alltäglichen Dingen wie Einkaufen, Kochen oder Schreiben unterstützen. Kurz: Sie werden uns vor dem Arbeiten bewahren. Das bedeutet aber gleichzeitig auch, dass wir immer mehr alltägliche und wichtige Fähigkeiten verlieren. Denken Sie nur daran, wie Sie den Weg an ein Ihnen unbekanntes Ziel vor zehn Jahren mit einer Strassenkarte und ihrem gesunden Menschenverstand gefunden haben. Heute nimmt uns das Navigationssystem jegliches Denken ab. Und der Parkassistent bewahrt uns am Ziel vor peinlichen Manövern.

Praktisch, oder? Aber wer garantiert uns, dass es dabei bleibt? Dass sich Google oder Apple nicht zu einer übermächtigen Maschineninstanz wie Skynet aus «Terminator» entwickeln?

«Fakt ist, dass sich die Menschen im vergangenen Jahrhundert rasend schnell weiterentwickelt haben. Der technische Fortschritt ist heute auf einem Niveau, vor dem wir uns vor 30 Jahren noch gefürchtet hätten.»





## KAPITEL 2

# Wenn aus dem Lifestyle ein Healthstyle wird

---

Niemand weiss, was die Zukunft bringt. Schlaue Köpfe versuchen zwar, sie zu berechnen, aber am Ende bleibt uns nur eines übrig: Wir müssen abwarten. Die Zukunft basiert auf einer komplexen Abfolge des menschlichen Zusammenlebens und Handelns. Alles ist möglich. Durch unsere Entscheidungen werden die Spielkarten andauernd neu gemischt. Für mich reduziert sich die ganze Zukunftsforschung am Ende auf eine Frage. Und diese Frage ist für Sie und mich, für unsere Gegenwart und unsere persönliche Zukunft entscheidend. Die Frage lautet:

«Was erwartet uns in Bezug auf unsere Arbeit, unsere Freizeit, unser Genussverhalten und unsere Gesundheit in den nächsten 30 Jahren?»

Ganz ehrlich: Ich befürchte, es wird nicht ganz einfach werden. Schauen wir uns den gesundheitlichen Aspekt an. Dr. James Levine, Leiter der «Obesity Solutions Initiative» an der Mayo Clinic der Arizona State University forscht seit Jahrzehnten zum Thema Übergewicht. Er kommt zu folgendem Schluss: «Sitzen wird das neue Rauchen.» Ich zitiere diesen Satz regelmässig in meinen Beratungsgesprächen, weil ich der Meinung bin, dass viel Wahrheit dahintersteckt. Dr. Levine geht sogar noch weiter: «Sitzen ist gefährlicher als Rauchen, es tötet mehr Menschen als HIV und ist tückischer als Fallschirmspringen.» Seine simple, aber erschreckende Schlussfolgerung: «Wir sitzen uns tot.»<sup>4</sup>

Denken Sie zurück ans erste Kapitel: Der menschliche Körper ist für regelmässige, intensive Bewegung geschaffen. Nur wenn wir schlafen, sollte er komplett ruhen. Auch unsere Körperfunktionen basieren auf dieser elementaren Ausgangslage, und das zentrale Nervensystem hat die Aufgabe, uns sicher durch unsere Umgebung zu manövrieren. Früher mussten wir auf die Jagd, um essen zu können, und einen Fuss vor den anderen setzen, um uns fortzubewegen. Überlebenswichtige Fähigkeiten, die uns heute je länger je mehr anstrengend erscheinen. Und das ist ein grosses Problem, denn nur, wenn wir uns bewegen, bleibt unser Körper gesund. Dieser Mechanismus hat unsere Spezies bis anhin überleben lassen. Aber was passiert mit unserem Körper in Zukunft? Schon heute arbeiten wir die meiste Zeit sitzend, weil alles Wissen dieser Welt mit ein paar Fingerbewegungen erreichbar ist.

Schauen wir uns Ihre Freizeit an, also jene Stunden, in denen Sie kaum Verpflichtungen haben und frei über Ihre Zeit verfügen können. Hier sollten Erholung, Vergnügen, Spass und Lust im Zentrum stehen. Heute haben wir so viel Freizeit wie nie zuvor. Mitte des 19. Jahrhunderts arbeiteten die Menschen durchschnittlich 80 Stunden pro Woche. Heute sind es nur noch halb so viele, und in Zukunft dürften es noch weniger werden. Unsere Freizeit wird ein sehr zentraler Lebensinhalt werden. Weil wir den grössten Teil unserer Arbeitszeit im Sitzen verbringen, brauchen wir nach Feierabend keine körperliche Erholung. Wir haben ja nichts getan, was den Körper gefordert hat. Dafür wird die psychische und emotionale Regeneration immer wichtiger. Wir arbeiten vor allem mit dem Kopf, liefern Wissen und werden emotional gefordert. Diese Form der Arbeit ist genauso anstrengend wie die körperliche – aber das ist den meisten von uns nicht bewusst. Die Wissensgesellschaft, in der wir heute leben und arbeiten, bemerkt diese Müdigkeit nicht und unternimmt deshalb kaum etwas dagegen. Deshalb leiden wir immer öfter unter Burn-outs. Und das, obwohl wir immer mehr Freizeit haben.

Die Gesundheit wird künftig zu unserem wichtigsten Statussymbol. Der Zustand unseres Körpers zeigt, wer wir sind. «Erfolg im Job hat, wer fit und schön aussieht.» Dieser Satz stammt von Prof. Dr. Robert Öhlinger. Der plastische Chirurg sagte ihn in der Sendung «Input» auf SRF 3. Sieht jemand gut aus, nehmen wir automatisch an, dass diese Person auch in anderen Sachen überdurchschnittlich gut ist. Das machen uns Supermodels, Influencer und It-Girls tagtäglich auf Facebook, Instagram & Co vor. Die gut aussehende Blondine bekommt mehr Lohn, und der attraktive Banker wird schneller befördert. Das ist längst wissenschaftlich belegt. Eine Lohnstudie vom Institut «Zukunft der Arbeit» in Bonn zeigt, dass schöne Menschen bis zu 20% mehr verdienen als jene, deren Aussehen nicht ganz dem Ideal entspricht. Der Grund: Schöne Menschen wirken kompetenter und man traut ihnen mehr zu.<sup>5</sup>

Solche Ansprüche üben Druck auf jeden Einzelnen aus. Nasen werden gerichtet, Fett wird abgesaugt und Busen werden vergrössert. Ein gutes Aussehen steigert unser Selbstwertgefühl. Ich möchte mit Ihnen an dieser Stelle nicht über die Notwendigkeit von Schönheitsoperationen diskutieren. Es gibt jede Menge gute Argumente dafür und dagegen. Ich rate Ihnen nur, sich diesen Schritt wirklich gut

zu überlegen. Denn bei einer Schönheitsoperation geht man dieselben Risiken ein wie bei jeder anderen Operation.

Neben dem perfekten Äusseren werden wir uns in Zukunft auch nach innerem Wohlbefinden sehnen. Der sogenannte Healthstyle löst den seit den 1990er-Jahren so wichtigen Lifestyle ab. Nicht das Auto in der Garage oder das Ferienhaus in den Bergen haben erste Priorität, sondern die eigene Gesundheit. Sie wird zu einem Projekt, das erst mit dem Tod endet. Menschen, die gesund, tief und ausreichend schlafen, werden gesellschaftliches Ansehen geniessen. Heute betrachten wir das Schlafen meist als notwendiges Übel. Wenn Manager oder Politiker erzählen, dass sie nur vier Stunden Schlaf brauchen, werden sie bewundert. Aber der Wissensarbeiter der Zukunft kennt die regenerative Kraft des Schlafs und profitiert davon.

Die ewige Jugend und der Wunsch nach einem möglichst langen Leben sind zentrale Punkte im Healthstyle von morgen. Der Mensch will körperlich, kognitiv und psychisch bis ins hohe Alter fit sein. Das braucht körperliches Training und den grossen Willen, an sich zu arbeiten. Dieses Streben nach Gesundheit, innerem Wohlbefinden und einer perfekten Erscheinung schafft neue Bedürfnisse und ist interessant für diverse Märkte. Denn ein präsentabler Healthstyle beginnt schon bei der Ernährung. Bioprodukte und Nahrungsergänzungsmittel werden auch in

«Die Gesundheit wird zum persönlichen Investitionsprojekt.»

Zukunft begehrt sein. Das Hoffen auf die Wunderpille geht weiter. Aber bis diese erfunden wird, muss man sich für seine Gesundheit bewegen. Paradoxerweise wird die Kondition

nicht beim Laufen im nahgelegenen Wald trainiert, sondern im kostenpflichtigen Fitnessstudio. Und wer ein entspannendes Bad geniessen möchte, steigt nicht zu Hause in die Wanne, sondern pilgert in den Hammam.

Im Zentrum dieses gesundheitsorientierten Lebens steht weniger die Gesundheit selbst, sondern vielmehr das Zelebrieren und Inszenieren eben dieser. Gesundheit wird zu einer modernen Religion mit Glaubensgrundsätzen und Ritualen. Und wo der Glauben ist, sind selbsternannte Gurus nicht weit. Mit scheinbar Erfolg versprechenden Methoden binden sie ihre Anhänger sektengleich an sich.

Kapitalstarke Unternehmen aus der Lebensmittel- und Pharmaindustrie werden von dieser Bewegung profitieren. Denn ich gehe schwer davon aus, dass sich der Mensch auch in Zukunft von den Spielereien und Marketingtricks der Fitnessindustrie blenden lassen wird.

Aber auch die innere Schönheit wird zur Religion. Wir lassen unsere Psyche analysieren, um uns selbst zu verstehen und unsere eigene Identität zu finden. Viele Menschen werden sich auf dieser Suche verirren, irgendwo in ihrem inneren Labyrinth, weil ihnen die nötige Selbstreflexion fehlt. Deshalb lassen sie sich von Life Coaches unterstützen und beraten. In Zukunft werden Bildung und Weiterbildung so wichtig sein wie nie zuvor. Wer in der Wissensgesellschaft überleben will, muss sein Know-how in jeder Lebensphase auffrischen und laufend ergänzen.

Ein Grossteil dieser Weiterbildung findet in der Freizeit statt – und auf freiwilliger Basis. Autodidaktik ist gefragt. Man erarbeitet sich neue Fachkenntnisse via Internet oder im Selbststudium. Es entstehen zunehmend virtuelle Klassenzimmer, bei denen sich der Lehrer an einem ganz anderen Ort befindet. Wir werden virtuell mit Maschinen und Computern kommunizieren, die unsere Fragen beantworten, mit uns Konversationen führen und individuell auf uns eingehen. Neben diesen privaten Weiterbildungen sind offizielle, formelle Abschlüsse nicht weniger wichtig. Wir werden immer mehr Freizeit opfern, um uns auf Prüfungen vorzubereiten und um Diplome zu erhalten, die unsere Fähigkeiten aufzeigen. Viele empfinden dieses lebenslange Lernen als Zumutung. Die Folge: Sie steigen aus dem System unserer Wissensgesellschaft aus.

«Die Wissensarbeiter müssen ein Leben lang lernen. Autodidaktik ist ein wichtiger Zukunftstrend.»

Wer trotz fehlender Energie weiterrennt, schädigt Körper und Geist nachhaltig. Die Psyche hat nicht genügend Zeit, um sich zu regenerieren, und wird stattdessen schneller für krank erklärt. Genauso der Körper: Ein erschöpfter Mensch mag sich in der Freizeit kaum mehr bewegen. So wird der Bewegungsmangel zum ungesunden Gegenteil der aktiven Gesellschaft. Das führt zur abstrusen Situation, dass das Gesundheitsbewusstsein der Menschen zwar stark zunimmt, aber

ein beachtlicher Teil der Gesellschaft an Arbeitslosigkeit und Fettleibigkeit leidet. Daran sind nicht nur die Belastungen unserer komplexen Welt schuld, sondern auch der Überfluss. Dienstleistungsunternehmen und das Internet ermöglichen uns ein bequemes Leben ohne jegliche Anstrengung.

Das Internet ist nicht nur Wissensspeicher und Alltagshilfe, sondern auch eine Parallelwelt. Wir verbringen immer mehr Zeit im World Wide Web. Dort lernen wir neue Menschen kennen, messen uns in digitalen Spielen, kaufen ein oder treffen Lebens- und Sexualpartner. Das ganze Leben findet in zwei Sphären statt, die immer mehr zu einer einzigen Welt verschmelzen. Es wird immer schwieriger, Realität und Virtualität zu unterscheiden. Menschen werden die Fähigkeit verlie-

«Wenn ich Spezialisten, Algorithmen und Maschinen mehr Glauben schenke als meinem Bauchgefühl, ist es an der Zeit, mich mal wieder auf ein Bier einzuladen und mich zu fragen, wie es mir eigentlich geht.»

ren, glücklich, erfolgreich und sozial integriert zu leben, und sich deshalb komplett aus der realen Welt zurückziehen.<sup>6</sup>

Es scheint, als würden die Science-Fiction-Filme unserer Zeit tatsächlich früher oder später Realität. Vorausgesetzt, wir glauben den Aussagen

der Trendforschung. Ich persönlich hoffe, dass wir uns trotz all dem Fortschritt und den neuen Technologien nicht völlig voneinander entfremden und von Algorithmen fremdbestimmt durchs Leben gehen.

Durch die vielen technischen Fortschritte verbrennen wir massiv weniger Kalorien. Kraft, Ausdauer und Koordination, aber auch die geistigen Fähigkeiten unseres Körpers werden sich langsam zurückentwickeln. Je grösser das Angebot an Nahrungsmitteln ist, desto weniger wissen wir, was für unseren Körper gesund ist. Wir werden immer träger, bequemer und kranker – denn unser Organismus kann mit der technischen Revolution einfach nicht Schritt halten. Deshalb sollten wir umso mehr auf uns aufpassen, achtsam bleiben und nicht vergessen, was unserem Körper guttut. Halten Sie ab und zu inne und überlegen Sie sich, wer Sie eigentlich sind, woher Sie stammen und in welche Richtung Sie sich entwickeln wollen.

Denn wer garantiert uns, dass das Schlaraffenland nicht plötzlich verschwindet? Unsere Grosseltern haben Zeiten erlebt, in denen sie frieren mussten, und wenn wir so weitermachen, wird unseren Enkelkindern vielleicht dasselbe passieren, weil die Erdölreserven knapp werden und neue Ressourcen noch nicht richtig erschlossen sind. Stellen Sie sich vor, was dann auf der Erde los sein wird! Also geniessen wir doch die Tatsache, dass wir zur Generation gehören, die alles und noch viel mehr haben kann. Komischerweise gehen heute so viele Menschen mit schlechter Laune durch den Alltag. Rennen direkt in einen Burn-out oder leiden unter Angstzuständen und Panikattacken. Viele haben eine Zündschnur, die so kurz wie die einer Tischbombe ist, und explodieren sofort. Wohin führt das, wenn schon die Jüngsten überfordert sind – jene, die eigentlich entspannt ins Leben starten sollten? Alles muss schneller und früher passieren. Unsere Kinder sollen bereits im Kindergarten die ersten Rechnungen lösen und ganze Sätze lesen können. Dabei werden wir doch immer älter und hätten viel mehr Zeit für alles. Ab dem ersten Tag auf dieser Welt stehen wir unter Druck.

«Muss es so weit kommen, dass Ungeborene schon Fingernägel kauen? Wann begreifen wir, dass das Streben nach Glück uns mehr Energie raubt, als wir zurückbekommen?»

## Das sagen Trendanalysen:

Welche Chancen und Gefahren erwarten uns in Zukunft?

### CHANCEN

Wir arbeiten immer weniger und sind immer glücklicher.

Das Internet erweitert unser Leben um eine Dimension. Wir kultivieren unsere Interessen und lernen neue Menschen kennen.

Wir kümmern uns um unsere Gesundheit. Pflege und Bewegung des Körpers sind die Grundlage einer gesunden Psyche.

Lästige Dinge delegieren wir an Unternehmen. Wir konzentrieren uns auf das, was Spass macht.

Die Orientierung an Schönheitsidealen führt zu einer Ästhetisierung des Lebens. Alles wird schöner.

Quelle: Maas, Peter, Bühler, Pascal, Cachelin, Joël Luc: 2050 Megatrends. Alltagswelten, Zukunftsmärkte, St. Gallen 2015, Freizeit und Genuss, Seite 73.

Wenn aus dem Lifestyle ein Healthstyle wird

### GEFAHREN

Wir arbeiten immer mehr und sind immer unglücklicher.

Der Mensch verbringt seine Zeit im Internet und verliert die Kompetenz, im realen Raum mit anderen Menschen umzugehen.

Wir vernachlässigen die Regeneration und leiden unter Burn-outs, Depressionen und Suchtproblemen. Freizeit ist stark vom Konsum geprägt.

Wir werden von den Unternehmen, die unsere Freizeit gestalten, abhängig.

Wir erleben eine Diskriminierung des Hässlichen. Das Unschöne findet auf den Märkten keine Gnade.