

Die Lebensweise des Schützen

Üblicherweise unterscheidet man die drei Bereiche Körper, Geist und Seele. Dabei meint Geist die intellektuelle Hirnleistung, der Verstand, das Denken. Seele meint die Gefühlswelt, das Empfinden, der psychische Zustand. Allerdings sind auch Emotionen, Gefühle, Empfindungen an Hirnleistungen geknüpft, und die Unterscheidung in Geist und Seele ist sehr arbiträr. Ich habe sie deshalb unter dem Begriff „mentaler Zustand“ subsummiert, und alles, was ich gesagt habe über die Verbesserung des mentalen Zustandes gilt bei der Pflege von Geist und Seele.

Wer seinen Körper gesund halten will, muss Folgendes beachten:

1. Gesunde Ernährung.
2. Vermeidung von cardiovasculären Risikofaktoren.
3. Ausgleich der zivilisationsbedingten unnatürlichen Lebensweise.

1. Die gesunde Ernährung

Die Ernährung hat zum Ziel, dem Körper sämtliche Aufbau- und Betriebsstoffe zuzuführen, die er braucht: Eiweisse, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralsalze und Spurenelemente. Wichtig ist die richtige Zusammensetzung und wichtig ist: nicht zuviel, aber auch nicht zu wenig. Essen wir zu viel, werden die überflüssigen Kalorien gespeichert in Form von Fettgewebe, und wir haben Übergewicht. Essen wir zuwenig, nehmen wir ab. Zunächst wird das Fettgewebe abgebaut, dann wird aber auch an der Muskulatur abgebaut, was sich ungünstig auswirkt.

Wir achten auf eine vielseitige Kost. Sie sollte 1 bis 2 Gramm Eiweiss pro kg Körpergewicht enthalten, viel Frischprodukte wie Salat, Gemüse und Früchte und nicht zu viel Fett. Als Eiweissträger eignet sich Fleisch, Fisch, Eier, für Vegetarier Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Nüsse. Für Spitzensportler ist vegetarische Kost nicht zu empfehlen, da es sehr aufwendig ist, genügend Eiweiss zuzuführen, ohne sich falsch zu ernähren.

Ein Problem in unserer Ernährung sind die Fette. Ganze Heerscharen ernähren sich von Pommesfrites, Pommes Chips, Hamburger, Sandwiches. Der Fettgehalt der Nahrung wird zu gross. Das Fett wird nicht verbrannt und deshalb gespeichert als Reservefett. Wir nehmen zu. Solche Speisen gehören also höchstens einmal pro Monat auf den Speisezettel.

Wichtig hingegen sind die Fasern. Wir sollten die Nahrungsmittel in möglichst natürlichem Zustand gemessen: Gschwellti mit den Schalen, Vollreis, Gemüse mitsamt den Störzen und Stengeln, Fleisch mit etwas zäheren Anteilen. Durch diese Faserstoffe nämlich wird unser Darm gefüllt, der Stuhl reguliert, die Passage beschleunigt.

Problematisch sind auch die Süssigkeiten, einerseits weil sie sehr häufig mit Fett verbunden sind (Schlagrahm beim Dessert, Fettgehalt der Schokolade usw.), andererseits weil ein stark schwankender Blutzuckerspiegel immer wieder zu Heisshunger und zu Süssigkeitsgelüsten führt. Nehmen wir ein süsses Frühstück zu uns mit Weissbrot und Konfitüre oder Honig, steigt unser Blutzucker extrem rasch und stark an. Die Bauchspeicheldrüse wirft Insulin ins Blut, um den Zucker zu verwerten. Durch den hohen Insulinspiegel fällt der Zucker rasch ab, und weil das Insulin immer etwas nachhinkt im Ansteigen und im Abfallen erleiden wir zirka zwei Stunden nach dem Frühstück einen „Hungerast“, weil unser Blutzucker unter die Hungerschwelle fällt. Unser Appetit und unser Hunger wird direkt durch den Blutzucker gesteuert, tiefer Blutzucker gleich Hungerast.

Befriedigen wir unseren Heisshunger beim Znüni wiederum mit Kohlenhydraten, mit Nussgipfeln oder Schokolade usw. geht das Spielchen weiter, der Blutzucker saust hinauf, das Insulin saust hinten nach, der Hungerast und Heisshunger um 12.00 Uhr ist vorprogrammiert.

Wer viel Frischprodukte, Gemüse, Früchte und Salat zu sich nimmt, braucht sich um die Vitamine,

Mineralsalze und Spurenelemente nicht zu kümmern. Wer einseitig isst, häufig Fertiggerichte oder Büchsenmahlzeiten zu sich nimmt, kann hier einen Mangel erleiden.

Spezielle Vitaminzusätze sind nicht notwendig, vor allem sollten nicht dauernd Vitamine geschluckt werden. Fühlt man sich nicht top fit, kann eine Vitaminkur gemacht werden über drei Wochen, vornehmlich im Winter. Ein sehr gutes Präparat ist Berocca, das viel Vitamin B enthält.

2. Cardiovasculäre Risikofaktoren

Unter cardiovasculären Risikofaktoren versteht man jene vier krankhaften Zustände, die die Gefässe schädigen durch Begünstigung der Arterienverkalkung. Spätfolgen sind Gefässverschlüsse, am Bein der Greisenbrand, am Herzen der Herzinfarkt und am Hirn der Hirnschlag. Diese Krankheiten sind statistisch um ein Mehrfaches erhöht, wenn Risikofaktoren vorhanden sind, und die Krankheitswahrscheinlichkeit potenziert sich beim Vorliegen mehrerer Risikofaktoren.

Es handelt sich um:

1. Nikotinabusus
2. Hoher Blutdruck
3. Erhöhte Blutfette
4. Zuckerkrankheit

2.1 Nikotinabusus

Wer 20 bis 60 Zigaretten täglich raucht, wird zwischen eineinhalb und fünf Stunden Rauch und damit Russ und Nikotin in der Lunge haben, Der Teer bewirkt den Lungenkrebs, wovon w in diesem Zusammenhang gar nicht sprechen. Das Nikotin aber führt zur Ausschüttung von Stresshormon und damit zu Gefässchädigung. Das

Inhalieren des Zigarettenrauches hat alle Aspekte der Sucht. Wenn der Nikotinspiegel abfällt, fühlt man sich sau mies, wird kribbelig und braucht - nicht de nächsten Schuss, wohl aber die nächste Zigarette. Deinen sprechend schwierig ist es, jemandem das Rauchen auszutreiben, und wie überall sind auch hier die Frauen hartnäckiger als die Männer.

2.2 Der hohe Blutdruck

Der hohe Blutdruck ist bei unserer Bevölkerung weit verbreitet. In 9 von 10 Fällen kennt man die Ursache nicht. Eine Veranlagung, übertragen durch Vererbung, spielt hier die Hauptrolle. In einem von 10 Fällen liegt eine Krankheit der Nieren, gewisser Drüsen oder anderer Systeme vor. Wird ein hoher Blutdruck entdeckt, muss er im Hinblick auf eine zu Grunde liegende Krankheit abgeklärt und anschliessend behandelt werden. Es sind sehr viele verschiedene Präparate im Handel, die jeden Blutdruck behandelbar machen. Ziel ist ein Blutdruck unter 140/90.

2.3 Hohe Blutfette

In grossen Studien hat man nachgewiesen, dass hohe Cholesterin die Gefässe schädigt und damit ein Risikofaktor ist. Allerdings gibt es eine Fraktion beim Cholesterin, das so genannte HDL, das sich auf die Gefässe günstig auswirkt. Negativ wirkt sich das so genannte LDL-Cholesterin aus.

Es ist notwendig, dass man im nüchternen Zustand das Cholesterin misst. Ist das Gesamtcholesterin erhöht und der Quotient Gesamtcholesterin zu günstigem Cholesterin höher als 5, sollte eine Behandlung eingeleitet werden. Diese besteht zunächst aus cholesterinarter Diät, allenfalls aus einer Gewichtsabnahme, sofern

Übergewicht vorhanden ist, und falls dies nichts nützt in einer medikamentösen Behandlung.

2.4 Die Zuckerkrankheit

Die Zuckerkrankheit ist eine Krankheit der Bauchspeicheldrüse, die nicht mehr genügend Insulin produziere kann. Man unterscheidet den jugendlichen Zuckerkranken, der absolut zuwenig Insulin produziert und mit Insulininjektionen behandelt werden muss, vom Alterszuckerkranken, bei dem häufig Übergewicht die Hauptrolle spielt. Das Insulin wird zwar produziert, genügt aber nicht mehr,

um das gesamte Körpervolumen zu versorgen.

Das Ziel der Behandlung ist ein normaler Blutzucker. Ist dieser dauernd erhöht, werden die Gefäße geschädigt und Erblindung, Nierenkrankheit und Amputation von Zehen oder Füßen sind die Folge. Der mit Insulin behandelte Zucker Kranke lernt den Blutzucker selber zu messen und die Dosis der Insulininjektionen den eingenommenen Mahlzeiten anzupassen.

Der Alterszucker Kranke reduziert primär sein Gewicht auf ein normales Mass, hält eine zuckerarme Diät ein und wird bei Misserfolgen dieser Therapie mit Tabletten oder ebenfalls mit Insulin behandelt.

Wer gesund leben will, vermeidet die kardiovaskulären Risikofaktoren. Er oder sie raucht nicht, misst in Abständen von etwa 6 Monaten den Blutdruck, vor allem wenn eine familiäre Veranlagung vorhanden ist, misst etwa alle 5 Jahre den Cholesteringehalt im Blut und kontrolliert gelegentlich den Urin auf Zucker.

3. Der Ausgleich der zivilisationsbedingten unnatürlichen Lebensweise

Durch den Einsatz von Energie und Technik haben wir uns weitgehend von einer natürlichen Lebensweise entfernt. Der Jäger, Fischer und Fallensteller war täglich unterwegs in der Natur, bewegte sich und setzte seine Körperkraft ein. Auch die Frau hatte früher ein körperlich weit beanspruchenderes Tagesprogramm ohne Haushaltmaschinen und ohne Schutz vor hoher Kinderzahl.

Hauptübel sind:

- Bewegungsarmut
- Zu häufiges und schlechtes Sitzen
- Fehlende körperliche Belastung
- Reizüberflutung

Wenn wir an die stolze Haltung der Afrikanerin denken, die mit dem Wassergefäß auf dem Kopf von der Quelle nach Hause schreitet, wissen wir natürlich, wo der Hebel angesetzt werden muss. Fahrt zum Arbeitsplatz per Velo oder zu Fuss. Immer Treppe benutzen statt Lift. Sitzen auf Kniehocker oder Ball, stündliche isometrische Übungen für Nacken- und Rückenmuskulatur, möglichst häufiges Erheben vom Sessel und stehende Arbeitsverrichtung, wo immer möglich. Vermeiden von Fernsehen, das uns passiv macht und unseren Unternehmungsgeist lähmt und zudem durch tausend Informationen unseren Geist verwirrt, da wir die Informationsflut gar nicht aufnehmen können. Statt dessen Ruhe suchen bei einem Waldlauf, Spaziergang mit dem Hund oder Ehepartner.

Keine engen Schuhe tragen, wenn immer möglich barfuß gehen. Kleider aus Wolle oder Baumwolle, Sauna zum erhöhten Widerstand der Haut und der Schleimhäute. Wichtig ist, dass Arbeitsweg als auch Spaziergänge und Waldläufe bei jedem Wetter durchgeführt werden. Keine Angst vor Erkältungen!

- Passives Konsumverhalten
- Stress und Hektik am Arbeitsplatz
- Schlechte Kleidung
- Mangelnde Abhärtung

Typischer Tagesablauf eines Westeuropäers: Er steigt aus dem geheizten Schlafzimmer in zu enge Schuhe, kleidet sich mit Kunstfasertextilien, steigt ins Auto und fährt zum Arbeitsplatz. Aus der geheizten Tiefgarage gelangt er per Lift ins 5. Stockwerk in klimatisierte Räume, setzt sich auf den Bürostuhl und verbringt den Hauptteil des Tages sitzend vor dem Bildschirm und bedient parallel drei Telefonapparate. Gegessen wird Fastfood in einer Kantine. Nach 8-stündiger Tätigkeit per Lift ins Auto, per Auto nach Hause, mit Bier und Salznüssen vor den Fernsehapparat in den weichen Sessel, nach 5- bis 6-stündigem Fernsehkonsum ins geheizte Schlafzimmer.