

# Vorwort



*Hannes Androsch*

Gesundheit ist das wertvollste Gut eines jeden Menschen, und so meinte der Philosoph Arthur Schopenhauer: „Ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Dies mag eine triviale Feststellung sein, im Falle einer gesundheitlichen Beeinträchtigung, bei Krankheit oder nach einem Unfall wird jedem die Bedeutung dieses Wortes besonders bewusst. In der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation WHO vom 22. Juli 1946 wird Gesundheit als ein individuell erlebter Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und daher als weit mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen definiert. Laut WHO umfasst die Gesundheit bzw. das Wohlergehen mehrere Dimensionen: eine physische, psychische, soziale, geistige und seit Ende der 1980er Jahre auch eine spirituelle und ökologische. Das Zitat „Mens sana in corpore sano“ aus den Satiren des Dichters Juvenal wurde bereits bei den Römern zum geflügelten Wort.

Die Gesundheit und das Gesundheitsverständnis eines Menschen können von vielen Faktoren abhängen, wie etwa den biologischen und genetischen Voraussetzungen, der natürlichen und sozialen

Umwelt und ihren Einflüssen, den persönlichen Lebens-, aber auch Zeitumständen, der medizinischen Versorgung, ob Krieg oder Friede herrscht, ob Menschen von Epidemien, Pandemien oder Naturkatastrophen betroffen sind. Damit wird Gesundheit zu einem multidimensionalen Begriff mit subjektivem Charakter.

In den letzten eineinhalb Jahrhunderten hat sich vieles zum Besseren verändert, wie ein Vergleich der Arbeits- und Wohnverhältnisse, der hygienischen Bedingungen und der ärztlichen Versorgung und Vorsorge ebenso deutlich macht wie der medizinische Fortschritt und die erfolgreiche Bekämpfung ansteckender Krankheiten. Die Ernährung wurde reichlicher, Hunger und Angst vor Hunger verschwanden weitgehend, die Arbeitszeit wurde kürzer und die Arbeitsbedingungen deutlich verbessert.

Durch das Zusammenwirken dieser Umstände wurden die Menschen in unseren Breiten im Durchschnitt in den letzten 150 Jahren um 10 cm größer. Der Indikator Körpergröße gilt als ein wichtiger Faktor für Wohlstand, Lebensqualität und Gesundheitsvorsorge. Weiters hat auch die Lebenserwartung erheblich zugenommen, und die Kindersterblichkeit ist dramatisch zurückgegangen. Dazu hat in Österreich auch die Einführung des Mutter-Kind-Passes im Jahr 1974 einen wesentlichen Beitrag zu leisten vermocht. Die Lebenserwartung ist zwischen 1900 und heute bei Frauen von 47 auf 83 Jahre und bei Männern von 44 auf 77 Jahre gestiegen.

Wir leben heute nicht nur länger, sondern erfreuen uns auch einer deutlich besseren Gesundheit. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von erhöhter Lebenserwartung in Gesundheit.

## Vorwort

Dennoch sind die Menschen mit neuen Bedrohungen im globalen Ausmaß, aber auch neuen, oftmals selbstverschuldeten persönlichen Gefahren konfrontiert. Wenn nicht rechtzeitig umfassende Maßnahmen ergriffen werden und der Raubbau an der Natur eingedämmt wird, steuern wir unweigerlich auf eine Umweltkatastrophe zu. Zu Beginn unserer Zeitrechnung lebten zweihundert Millionen Menschen auf der Erde, um 1900 wurde die Milliardengrenze überschritten, heute wird die Welt von sechseinhalb Milliarden Menschen bevölkert, in vier Jahrzehnten wird die Weltbevölkerung auf neun Milliarden Menschen ansteigen. Die Menschheit muss lernen, effizienter und nachhaltiger mit den natürlichen Ressourcen unseres blauen Planeten umzugehen, sonst zerstört sie selbst ihre natürliche Lebensgrundlage.

Wir sind aber auch von einer exorbitanten Zunahme von so genannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz- und Kreislauf-Erkrankungen oder auch Krebs konfrontiert, dazu kommen nervliche und mentale Überbelastungen. Oftmals sind diese Krankheitsbilder die Folge von schlechter und zu reichlicher Ernährung, von mangelnder körperlicher Betätigung, übermäßigem Rauchen, von zu häufigem und unkontrolliertem Alkoholkonsum. Die zunehmende Verkehrsdichte und eine oft zu schnelle und riskante Fahrweise hat die Zahl der Verkehrsunfälle weiter ansteigen lassen, ebenso nehmen Freizeitunfälle wie auch Haushaltsunfälle weiter zu, wenngleich in der Öffentlichkeit nach wie vor der meiste Schutz für Unfälle am Arbeitsplatz eingefordert wird.

Mit großer Besorgnis ist auch eine steigende Tendenz in der Bevölkerung zu starker Übergewichtigkeit zu beobachten. Wie eine Epidemie breitet sich die Adipositas weltweit aus. Nach der WHO ist bereits eine

Anzahl von über einer Milliarde übergewichtiger Menschen weltweit zu verzeichnen, wovon dreihundert Millionen fettsüchtig (adipös) sind. So gelten heute über dreißig Prozent aller Amerikaner als „morbidly obese“, also fettsüchtig. Das ist weltweit einmalig und alles andere als nachahmenswert. Alarmierend ist auch der Befund, dass bei uns bereits jedes vierte Kind an Übergewicht leidet. Die Anzahl an übergewichtigen Kindern in Europa wächst um circa 400.000 jährlich. Wenn keine Maßnahmen getroffen werden, entwickeln sich bis zu neunzig Prozent der adipösen Kinder zu adipösen Erwachsenen weiter. Ernst zu nehmen sind die zahlreichen Folgeerkrankungen von Übergewicht, nämlich Typ II Diabetes, Bluthochdruck, Atherosklerose (als Risikofaktor für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall), Arthrose und Krebserkrankungen. Nicht zu unterschätzen ist außerdem eine mit Übergewicht verbundene psychische Belastung.

Wir verfügen zwar über ein gutes, wenngleich immer teurer werdendes Gesundheitssystem, das vor allem kurativ und noch viel zu wenig präventiv, also vorsorgend ausgerichtet ist. Nicht von ungefähr nennen sich die inzwischen ebenfalls zumeist defizitären Kassen Krankenkassen und nicht Gesundheitskassen. Hier können wir etwas von der Philosophie der traditionsreichen chinesischen Medizin lernen, deren Augenmerk auch sehr stark darauf liegt, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten nach Möglichkeit vorzubeugen.

Unbestritten ist ein solides und leistungsfähiges Gesundheitssystem für eine Gesellschaft von großer Wichtigkeit. Dennoch hat jeder Einzelne im Rahmen der gegebenen Umstände und seiner genetischen Voraussetzungen auch die Eigenverantwortung, auf



*Maria Wörth mit dem  
VIVA-MAYR-Gesundheitshotel  
im Vordergrund*

seine Gesundheit zu achten und diese zu pflegen. Dies ist auch ein wichtiger Aspekt für das Streben nach Glück („the pursuit of happiness“), das in der Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten vom 4. Juli 1776 als natürliches Recht für jeden Menschen festgeschrieben wurde. Die besondere Wertehaltung und bestmögliche Pflege unserer Gesundheit ist wichtige Voraussetzung dafür, dass wir nicht nur älter werden, sondern in guter geistiger und körperlicher Verfassung altern und den Spätherbst des Lebens in Agilität und Vitalität verbringen können, um schließlich unser letztes, unausweichlich vorgegebenes Schicksal in Würde hinnehmen zu können.

Die Zeitschrift „Der Spiegel“ hat vor einiger Zeit die dafür notwendigen Maßnahmen mit drei Begriffen beschlagwortet: „Lesen, Laufen, Lieben“. Als weitere Voraussetzung ist wohl noch „gesunde Ernährung“ hinzuzufügen. Also mit Maßen essen und Speisen zu sich nehmen, durch deren Zusammenstellung schädliche Folgewirkungen für den Körper möglichst vermieden oder niedrig gehalten werden können. Zudem sollten diese eine Quelle der Freude und des Genusses sein. Auf diese Weise kann Ernährung als Widerstands-Ressource dienen sowie im Sinne einer Prävention zahlreichen Krankheiten vor-

beugen. Einen möglichen Weg für ein solch sinnvolles eigenverantwortliches Verhalten bietet die auf Salutogenese, also die Erhaltung und Stärkung der Gesundheit ausgerichtete Moderne F. X. Mayr-Therapie mit entsprechender hoch qualifizierter ärztlicher Begleitung und Betreuung.

Unser Gesundheitshotel VIVA in Maria Wörth versteht sich auch als eine Insel der Ruhe, der Erholung, der mentalen Besinnung und der Gewinnung neuer Lebensenergie. Ein wichtiger Bestandteil der Modernen VIVA Mayr-Therapie ist auch die in unserem Haus entwickelte Ernährung, die ebenso eine Quelle des geschmacklichen wie auch des visuellen Genusses ist.

Welche Möglichkeiten kulinarischer Feinheiten sich dabei eröffnen, hat unser ärztlicher Leiter, Dr. Harald Stossier, im Zusammenwirken mit dem Meister unserer Küche, Florian Klinger, erarbeitet. Sie finden die ausführlichen Erläuterungen zum Ernährungskonzept unseres Hauses und eine Auswahl an Rezepten zum Nachkochen mit anregenden Bildern in diesem Buch. Ich wünsche Ihnen damit viel Freude und einen genussreichen Appetit für ein gesundes Leben!