

## „Das Schlaraffenland ist keines“

Dr. Thomas Kurscheid referierte in der Reihe Wissensimpulse über die Signale des Körpers

Von Ursula Hoffmann

**COESFELD.** Das wär´s, eine futuristische Brille als Warnsystem für den Körper. „Achtung Blutdruck zu hoch - sofort ein Glas Wasser trinken und zehn Kniebeugen machen“, so könnte das in ferner Zukunft aussehen. Noch aber müssen wir die Signale unseres Körpers selbst deuten und das hat so seine Tücken, wie Dr. Thomas Kurscheid den gut 150 interessierten Zuhörern in der Bürgerhalle auf sehr eindrückliche Weise nahebringt.

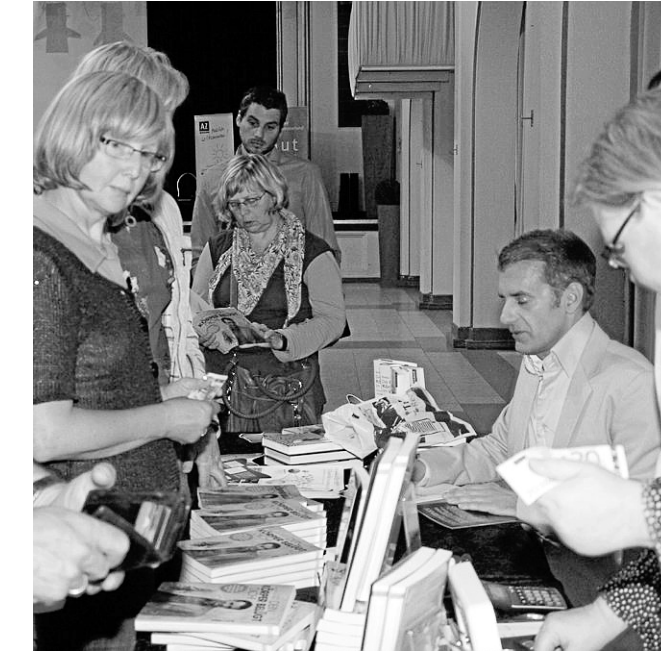
Der Kölner Arzt, bekannt auch aus dem Fernsehen als Referent für Gesundheitsfragen, versteht sich als Präventivmediziner. Sein Ziel – verhindern, dass die Patienten mit lebensbedrohlichen Krankheiten zu ihm kommen. Das ist, laut Kurscheid, der im Rahmen der Coesfelder Wissensimpulse auftritt, gar nicht so schwer. „Sie haben 70 Prozent Ihrer Gesundheit und somit Ihr Alter selbst in der Hand“, vermit-

telt er seinen Zuhören.

In seinem gut einstündigen Vortrag, an den sich eine lebhaft Fragerunde anschließt, zeigt Kurscheid sehr anschaulich, wie unser Verhalten unsere Gesundheit beeinflusst und wie wir den Traum, schlank und gesund zu sein, mit relativ einfachen Mitteln Realität werden lassen können.

„Das Schlaraffenland ist keines“, provoziert Kurscheid. Denn uns geht es so schlecht, weil es uns so gut geht. Unsere Gene stammen von Jägern, die kilometerlang laufen mussten, um etwas zu essen zu bekommen. Wir laufen heute vier Meter bis zum Kühlschrank. Unsere Vorfahren, so Kurscheid, vermieden Krankheiten durch frühes Ableben: „Wir sind vor unseren Tumoren gestorben“. Warum soll unser Körper also ein funktionierendes Frühwarnsystem aufgebaut haben – das machte unter diesen Bedingungen keinen Sinn.

Doch auch, wenn es nicht



Dr. Thomas Kurscheid (r.) signiert seine Bücher.

Foto: ho

reicht, einfach auf seinen Körper zu hören, weil der uns belügt, gibt es Mittel, gegen das Wohlstands-Syndrom (Cholesterin, Blutzucker, Harnsäure und Bluthochdruck) anzugehen und

rechtzeitig zu verhindern, dass wir Rost ansetzen oder wenigstens Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt oder Krebs ins höhere Alter verschieben. Die Therapie gegen schlechte Lebensqualität

ist einfach, aber unbeliebt, erklärt Kurscheid: „Wer rastet, der rostet.“ Also regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, relatives Normalgewicht, maßvoller Alkoholkonsum und nicht – zu vergessen Freunde und Familie – das sind die effektivsten Mittel, uns gesund zu halten, besser als jede Tablette. Eigentlich wissen wir das, aber die Bequemlichkeit! Keine Zeit für Sport, aber Zeit für vier Stunden Fernsehen am Tag. Den ganzen Tag vorm Computer, abends auf die Couch. Kein Wunder, dass der Körper nicht müde ist, im Gegensatz zum überbeanspruchten Geist. Mit vielen sprechenden Beispielen bringt Kurscheid das Publikum nicht nur zum Schmunzeln, sondern rüttelt auf, gibt Impulse für verantwortliches Handeln und macht klar, dass wir in der schnelllebigen Zeit nur in Balance bleiben, wenn wir soziale Kontakte pflegen und für Bewegung und Stressausgleich sorgen.