

# Sind die Kranken / Pflegebedürftigen selber schuld?

Beitrag von „blabla92“ vom 20. September 2025 10:23

Mein erster Gedanke beim Lesen des Ausgangsposts war „Hybris“. Diese ganzen Longevity-Gurus vermitteln genau diese Grundhaltung, wer krank werde, sei im Grunde selbst schuld.

Natürlich erhöht oder senkt ein gesunder Lebensstil (Schlaf, Bewegung inkl. Krafttraining, ausgewogene Ernährung mit viel pflanzlicher Kost, Sozialkontakte), genau wie der sozioökonomische Status, das Risiko für bestimmte Erkrankungen, aber das heißt doch nicht, dass alles kontrollierbar ist, wie manche Leute (eben die Gruppe mit höherem Bildungsgrad und besserem Einkommen) jetzt zu glauben scheinen.

Eure Beispiele mit Traumata, chronischen Erkrankungen, Sucht zeigen das. Depression wäre ein weiteres Beispiel. Natürlich kann ich als erkrankte Person dazu beitragen, dass es nicht so schlimm ist, aber von „Mach doch mal ein bisschen Sport“ geht diese Erkrankung halt nicht weg. Genetik, Glück und Pech gehören auch dazu. Auch der familiäre Hintergrund beeinflusst bestimmt auch Persönlichkeitsmerkmale, wie man mit Problemen umgeht, wie stark die Fähigkeit zur Einsicht oder auch zum Verstehen ist. Adipositas ist auch so komplex, und stark stigmatisiert, wie man bei den Bemerkungen zu den Abnehmspritzen merkt. Da schwingt gerne Verachtung mit.

Zum Alkohol ist seit ein paar Jahren insgesamt wissenschaftlicher Konsens, dass er auch in geringer Menge schon schadet.

Wer sich für vernünftige Ernährungs- und NEM-Positionen interessiert jenseits des Hype, kann sich mal bei ernmedblog auf Insta umsehen.