

Sind die Kranken / Pflegebedürftigen selber schuld?

Beitrag von „Gymshark“ vom 18. September 2025 16:33

[Zitat von chilipaprika](#)

Also nicht, dass jemand Krebs in Kauf nimmt, aber "immerhin habe ich jetzt Spass" und "XY ist ja nicht tödlich, es gibt dafür auch Lösungen".

(und in Zeiten von Ozempic habe ich in dem Bereich echt doofe Sachen gehört, genauso wie von sorglosen Diabetikern, "kann man nachspritzen".)

Es mag eine unpopuläre Meinung sein, aber im Grunde ist es so, dass jemand, der **bewusst** potentiell gesundheitsschädliche Lebensstilentscheidungen trifft, in Kauf nimmt, im Laufe seines Lebens eine schwere Erkrankung zu bekommen, (früher) pflegebedürftig zu werden oder vor der durchschnittlichen Lebenserwartung zu versterben.

Es gab eine Zeit, da erschien es tatsächlich Zufall, ob man im Laufe seines Lebens bestimmte Erkrankungen oder körperliche Erscheinungen bekommt. Inzwischen jedoch gibt es genug (seriöse) Studien, die zu dem Ergebnis kommen, dass ein gesunder Lebensstil das Risiko für besagte Erkrankungen und Erscheinungen erheblich senken kann. Es gibt seriöse Studien, die sagen, dass Prävention (bis zu einem gewissen Grad) Pflegebedürftigkeit sogar **vermeiden** kann.

Ein Restrisiko bedingt durch genetische Vorbelastungen, Zufall und Unfälle gibt es immer und möchte ich auch nicht abstreiten. Bis auf diese wenigen Fälle sind jedoch viele Erkrankungen und körperliche Erscheinungen (zumindest im Jahr 2025 und im deutschsprachigen Raum) das Ergebnis von persönlichen Entscheidungen, und das muss man leider auch so deutlich sagen.

Beitrag von „Maylin85“ vom 18. September 2025 17:01

Gewagte Thesen.

Beitrag von „Kairos“ vom 18. September 2025 17:17

Wie frei sind wir wirklich in unseren Entscheidungen? Essen und trinken Menschen zu viel, zu wenig oder zu ungesund, weil sie Hedonisten sind oder weil es unglaublich schwer ist, das eigene Konsumverhalten zu kontrollieren?

Ich trinke keinen Alkohol, rauche nicht und treibe Sport. All das fällt mir leicht. Aber seit ich denken kann, habe ich Schwierigkeiten mit meinem Zuckerkonsum, und ich habe wirklich schon vieles ausprobiert, um möglichst wenig Zucker (in meinem Fall: Süßigkeiten) zu essen. Ja, es ist eben schwer, wenn überall die Versuchung lauert. Und das sage ich mit einem hohen Bildungsgrad. Was ist mit Menschen, die schlicht uninformiert sind?

Mein Großvater war Alkoholiker und ist an einer Leberzirrhose gestorben. Natürlich wollte er nicht früh sterben. Hat er das "in Kauf genommen"? Ich glaube nicht.

Also noch einmal: Wie viel Willensfreiheit haben wir eigentlich (wenn überhaupt)? Oft wird so getan, als sei es völlig selbstverständlich, dass wir bewusste und rationale Wesen sind, die jederzeit ihr Verhalten steuern können, aber das stimmt einfach nicht oder ist zumindest eine starke Vereinfachung eines sehr komplexen Themas.

Beitrag von „Gymshark“ vom 18. September 2025 17:28

[Maylin85](#) : Findest du? Ich bin an das Thema eigentlich recht unvoreingenommen herangegangen. Als Kind sagt man ja immer "Ich will mal 100 werden.", was aber im Laufe der Zeit unterbleibt, ist die Frage "Was kann ich dafür tun, um auch tatsächlich 100 zu werden?". Ich war von Altersausnahmen beeindruckt, also z.B. wenn man von einem 90-jährigen Marathonläufer liest. Das kann man als Ausnahme abtun oder sich fragen "Was kann *ich* dafür machen, um selbst mal zu einer Ausnahme zu werden?".

Ich habe mich eine Zeit lang mal mit Haarausfall beschäftigt, was erschwerende Faktoren sind, welche Möglichkeiten es gibt, den Verlauf zu bremsen oder gar den Eintritt zu verhindern. Das führte dann wiederum zu den Themen "Biohacking" und "Longevity" und ich fand es beeindruckend, mich hier einzulesen und herauszufinden, was theoretisch alles überhaupt möglich ist.

Da wir bei vielen Themen ähnliche Positionen haben, würde ich dich fragen, was du zu Biohacking und Longevity meinst. Denkst du, da ist etwas dran oder hältst du es eher für Quacksalber?

Beitrag von „Quittengelee“ vom 18. September 2025 18:17

Zitat von Gymshark

Es mag eine unpopuläre Meinung sein, aber im Grunde ist es so, dass jemand, der **bewusst** potentiell gesundheitsschädliche Lebensstilentscheidungen trifft, in Kauf nimmt, im Laufe seines Lebens eine schwere Erkrankung zu bekommen, (früher) pflegebedürftig zu werden oder vor der durchschnittlichen Lebenserwartung zu versterben.

Es gab eine Zeit, da erschien es tatsächlich Zufall, ob man im Laufe seines Lebens bestimmte Erkrankungen oder körperliche Erscheinungen bekommt. Inzwischen jedoch gibt es genug (seriöse) Studien, die zu dem Ergebnis kommen, dass ein gesunder Lebensstil das Risiko für besagte Erkrankungen und Erscheinungen erheblich senken kann. Es gibt seriöse Studien, die sagen, dass Prävention (bis zu einem gewissen Grad) Pflegebedürftigkeit sogar **vermeiden** kann.

Ein Restrisiko bedingt durch genetische Vorbelastungen, Zufall und Unfälle gibt es immer und möchte ich auch nicht abstreiten. Bis auf diese wenigen Fälle sind jedoch viele Erkrankungen und körperliche Erscheinungen (zumindest im Jahr 2025 und im deutschsprachigen Raum) das Ergebnis von persönlichen Entscheidungen, und das muss man leider auch so deutlich sagen.

Das glaube ich nicht, Menschen werden nunmal uralt in Deutschland, was in erster Linie Ernährung, Medizin und dem granatenlosen Dasein geschuldet ist. Die Wahrscheinlichkeit, mit 85 noch kerngesund durch die Gegend zu laufen sinkt, weil man statistisch gesehen überhaupt so weit gekommen ist und gerade nicht mit 69 an einem Herzinfarkt gestorben ist. Irgendwann lässt halt einfach alles nach.

Aber da du diese Behauptung so selbstsicher aufstellst, hast du sicher noch Daten, die deine These belegen?

Beitrag von „Maylin85“ vom 18. September 2025 19:01

Zitat von Gymshark

Da wir bei vielen Themen ähnliche Positionen haben, würde ich dich fragen, was du zu Biohacking und Longevity meinst. Denkst du, da ist etwas dran oder hältst du es eher für Quacksalber?

Natürlich kann man gesünder oder weniger gesünder leben und damit evtl. Risikofaktoren minimieren. Zum Leben gehören für mich aber auch Genuss (Ernährung, Alkohol), Risiko (Aktivitäten), Unvernunft (schlechter Schlafrhythmus, verarbeitete Lebensmittel weil keine Zeit frisch zu kochen etc.) - ein Leben in permanenter Selbstkasteiung, nur um am Ende vielleicht noch ein paar Extrajährchen herauszuholen, ist für mich weder vorstellbar noch erstrebenswert und letztlich auch nicht "menschlich". Ich denke nicht, dass man das einfordern kann, weil es unserer Natur widerspricht. Zumal man auch mit dem vorbildlichsten Lebenswandel keine Garantie dafür hat, dass der Plan letztlich aufgeht.

Meine Großeltern sind im Pflegeheim gelandet wegen Parkinson und weil meine Oma (mittlerweile Mitte 90) irgendwann ständig gestürzt ist und sich wiederholt nachts den Kopf im Bad aufgeschlagen hat bzw. generell Haushalt und Selbstversorgung nicht mehr auf die Reihe gekriegt hat. Beide haben keinen sonderlich ungesunden Lebenswandel gehabt, nicht übermäßig getrunken, hatten kein Auto und waren lebenslange Radfahrer... sowas passiert halt einfach.

Beitrag von „Gymshark“ vom 18. September 2025 19:10

Du hast Recht, dass die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland höher ist als in Ländern mit schlechterer Gesundheitsversorgung und gesellschaftlichen Ruhen. Mir geht es aber darum, mir diese Gruppe der Deutschen näher anzuschauen. Man kann das Ganze aus einer sozialwissenschaftlichen Sicht heraus analysieren, sprich, dass Menschen mit hohem sozioökonomischen Status ein höheres Alter erreichen als Menschen mit niedrigem sozioökonomischen Status, oder dass Männer ein niedrigeres Alter erreichen als Frauen.

Mich interessiert jedoch eher die medizinisch-naturwissenschaftliche Perspektive, sprich welche lebensstilbezogenen Faktoren erhöhen und welche reduzieren die durchschnittliche Lebenserwartung.

Deine Frage nach Daten ist nachvollziehbar. Hier z.B. ein aktueller Artikel: <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundh...s-gene-100.html>

Beitrag von „Magellan“ vom 18. September 2025 19:21

Manchmal kann man auch gar nichts dafür... :

Beitrag von „Gymshark“ vom 18. September 2025 19:23

[Maylin85](#) : Danke dir vorab für deine Meinung und auch den Einblick in deine familiäre Situation. Ich wünsche deiner Oma alles Gute.

Es ist nur eine persönliche Vermutung und nicht basierend auf wissenschaftlichen Daten, aber ich schätze, dass insbesondere kognitive Erkrankungen des Alters begrenzt bis gar vermieden werden können, wenn man sich auch im hohen Alter kognitiv fit hält. Mir fällt auf, dass viele Senioren in meinem Umfeld sich selbst gar nicht mehr kognitiven Herausforderungen stellen und das ist meiner Meinung nach ein weiterer unterschätzter Faktor. Es gibt auf You Tube das Video einer Dame, die entweder im 2. Weltkrieg ihr Studium abbrechen musste oder gar nicht studieren durfte, und mit deutlich über 80 noch einmal das Studium aufnimmt. Wer in dem Alter noch regelmäßig liest, Quizze löst, auch mal etwas Neues ausprobiert und seine eigenen Grenzen überwindet (Es gibt doch die "Mathe konnte ich noch nie."-Fraktion. Warum sich nicht einfach mal mit 80+ ein Schulbuch der Mittelstufe besorgen und durcharbeiten? Oder eine neue Fremdsprache lernen?), behält bis kurz dem unvermeidbaren Ende eine möglichst hohe Lebensqualität. Warum es nicht wenigstens versuchen? Es gibt nichts zu verlieren und im Zweifelsfall viel zu gewinnen.

Beitrag von „pepe“ vom 18. September 2025 19:50

Danke [Magellan](#) für den Hinweis auf eine seriöse Studie. Und ich dachte immer, die spinnen, die Römer:

Zitat

Südlich des Limes sind die Menschen heute durchschnittlich zufriedener, gesünder und leben länger als nördlich des Limes. Das allgemeine Wohlbefinden ist bis heute also dort höher, wo einst die Römer herrschten.

Beitrag von „Conni“ vom 18. September 2025 20:51

[Zitat von Gymshark](#)

[Maylin85](#) :

Es ist nur eine persönliche Vermutung und nicht basierend auf wissenschaftlichen Daten, aber ich schätze, dass insbesondere kognitive Erkrankungen des Alters begrenzt bis gar vermieden werden können, wenn man sich auch im hohen Alter kognitiv fit hält.

Du solltest in die Demenzforschung gehen!

Beitrag von „Quittengelee“ vom 18. September 2025 21:00

[Zitat von Conni](#)

Du solltest in die Demenzforschung gehen!

Warum? Es reicht doch, wenn er mit 80 mal ein Mathebuch aufschlägt oder eine neue Sprache lernt, um den Pflegekassen nicht auf der Tasche zu liegen mit so überflüssigen Dingen wie selbstverschuldeter Demenz.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 18. September 2025 21:03

Gleiches gilt auch für künstliche Gelenke. Den Leuten, die nicht mindestens alle 2 Tage ordentlich Krafttraining machen und ihre Gelenke durch Muskelpakete entlasten, sollte der Austausch von Gelenken verwehrt bleiben. Genauso wie Menschen mit zu viel Gewicht. Ganz ehrlich, das kann doch alles vermieden werden. 📄

Beitrag von „CDL“ vom 18. September 2025 21:10

Zitat von Gymshark

Es ist nur eine persönliche Vermutung und nicht basierend auf wissenschaftlichen Daten, aber ich schätze, dass insbesondere kognitive Erkrankungen des Alters begrenzt bis gar vermieden werden können, wenn man sich auch im hohen Alter kognitiv fit hält.

Falsch. Um das direkt zu beziehen auf etwas, was mich mal betreffen könnte: Man weiß inzwischen, dass posttraumatische Belastungsstörungen die Wahrscheinlichkeit erhöhen an Demenz zu erkranken. Ebenso wird das Immunsystem durch eine PTBS verändert- teilweise irreversibel, was das gesunde Altern auch nicht gerade erleichtert, egal wie gesund man sich auch ernähren und bewegen mag (und ich mache in beiden Bereichen verdammt viel). Ich hoffe, dass das was ich im Bereich der Traumakonfrontation mache dazu beiträgt meine Neuroplastizität wieder zu erhöhen und damit mein Demenzrisiko zu senken hilft, aber letztendlich werde ich erst in einigen Jahrzehnten wissen, ob das funktioniert.

Genetik oder auch Epigenetik sind weitere Faktoren, die wir als Menschen nur bedingt beeinflussen können durch die Art unserer Lebensführung.

Beitrag von „Gymshark“ vom 18. September 2025 21:34

Ich bin kein Experte auf dem Gebiet von Demenz, vermute sogar, dass du dich damit durch deinen gesundheitlichen Hintergrund damit mehr auskennst als ich. Ich habe auch vom Zusammenhang zwischen familiärer Vorbelastung und der Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, gelesen.

Ich finde deinen Ansatz mit der Traumakonfrontation gut. Ich werde dennoch im Sinne des Biohacking-Ansatzes versuchen, mich kognitiv regelmäßig zu challengen, in der Hoffnung, dass es etwas bringt, auch wenn ich, wie du korrekt beschrieben hast, erst in ein paar Jahrzehnten erfahren werde, ob es funktioniert.

Spannende These des Forschers Steven Austad: Der erste Mensch, der mal 150 Jahre werden wird, ist bereits geboren. Kann man als Wahrsagerei abtun, aber wer weiß, vielleicht ist ja tatsächlich etwas dran.

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 18. September 2025 21:38

Zitat von Magellan

Manchmal kann man auch gar nichts dafür... :

<https://nationalgeographic.de/geschichte-und...land-bis-heute/>


Also kommt doch einfach aus dem Barbaricum zu uns ins alte Imperium! 😊😂

Beitrag von „Magellan“ vom 18. September 2025 21:41

Die Römer waren's...

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 18. September 2025 21:47

Die spinnen, die Römer.

(Hoppla, das ist ja gar nicht der Thread mit den Assoziationen )

Beitrag von „plattypus“ vom 18. September 2025 21:59

Zitat von Gymshark

Ein Restrisiko bedingt durch genetische Vorbelastungen, Zufall und Unfälle gibt es immer und möchte ich auch nicht abstreiten.

Was ich dabei nicht verstehe: Fußball wird als gesunder Breitensport akzeptiert, Fallschirmspringen und Tauchen werden jedoch als Extremsport in die Ecke gestellt. Bei der Berufsunfähigkeitsversicherung muss ich jedenfalls extra hohe Prämien zahlen, um Luft- und

Wassersport mitzuversichern. Dabei sind die Folgekosten beim Fallschirmspringen sehr gering. Entweder es passiert nichts oder es endet tödlich und es fallen 10.000€ Bestattungskosten an. Dazwischen gibt es nichts, so dass das Risiko für die Versicherung eigentlich sehr gering ist. Beim Fußball hingegen gibt es aufgrund der Treterei auf dem Platz über Jahrzehnte massenhaft Krüppel mit kaputten Gelenken, die entsprechend im hohen Alter Pflegekosten verursachen. Eigentlich müsste also Fußball in der Berufsunfähigkeit extra hohe Versicherungsprämien nach sich ziehen und eben nicht das ach so extreme Fallschirmspringen .

Beitrag von „Magellan“ vom 18. September 2025 22:11

10000 Euro Bestattungskosten? Ich kenne 3000 ...

Beitrag von „Conni“ vom 18. September 2025 22:19

Zitat von Gymshark

Deine Frage nach Daten ist nachvollziehbar. Hier z.B. ein aktueller Artikel:
<https://www.tagesschau.de/wissen/gesundh...s-gene-100.html>

Dann sollten wir alle - neben den vielen anderen Dingen, die du meinst - [mit einem Partner in einem uns gehörenden Haus mit einer Heizung mit offenem Feuer in schwach besiedelter Umgebung](#) wohnen, neben anderer Bewegung regelmäßig ins Fitnessstudio gehen, eine Arbeit mit sehr hohem Einkommen (am besten über 100.000 Pfund jährlich) haben, uns nie müde fühlen, [regelmäßig vor Sonne schützen, Glucosamin und Fischölkapseln einnehmen](#) und 3-4mal pro Woche Alkohol trinken. [Nur Alzheimer, Darmkrebs und Prostratakrebs müsste man\(n\) abschaffen.](#)

Beitrag von „Gymshark“ vom 18. September 2025 22:37

Beim Thema Alkoholkonsum gibt es unterschiedliche Statistiken. Die Einen kommen zu dem Ergebnis, dass moderater Konsum lebensverlängernd sein kann, die Anderen kommen zum

gegenteiligen Ergebnis. Vermutlich ist es ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren.

Ansonsten habe ich das Gefühl, dass hier ein leicht ironischer Unterton mitschwingt. Wäre es nicht super, wenn wir durch Präventionsmaßnahmen (und dass hier Potential besteht, wird sogar vom Bundesgesundheitsministerium anerkannt: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praeven...der-pflege.html>) es schaffen würden, dass die Anzahl der Pflegebedürftigen von derzeit 5,7 mio. auf 3 oder 4 mio. in 10 Jahren sinkt?

Beitrag von „CDL“ vom 18. September 2025 22:57

Zitat von Gymshark

Beim Thema Alkoholkonsum gibt es unterschiedliche Statistiken. Die Einen kommen zu dem Ergebnis, dass moderater Konsum lebensverlängernd sein kann, die Anderen kommen zum gegenteiligen Ergebnis. Vermutlich ist es ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren.

Ja, wer kennt sie nicht, diese lustigen, veralteten „Statistiken“ bei denen man festgestellt hat, dass der moderate Alkoholkonsum lebensverlängernd wäre. 🍷

Die haben einfach mal unterschlagen, dass die Menschen, die Alkohol moderat konsumieren im Schnitt gebildeter sind, sich gesünder ernähren, weniger körperliche Berufe ausüben, sich häufiger sportlich betätigen, ein höheres Durchschnittseinkommen haben,... - alles natürlich total irrelevante Faktoren, wenn es darum geht, wie lange Menschen leben, der moderate Alkoholkonsum macht da latürnich den entscheidenden Unterschied. Und das sogar entgegen jedweder tatsächlicher Studien, die unmissverständlich deutlich machen, dass jeder Schluck Alkohol das Risiko für diverse Krebserkrankungen erhöht- bei Frauen steigt das Brustkrebsrisiko signifikant ab Schluck 1.

Wer heutzutage noch ernsthaft an die gesundheitsfördernde Wirkung von „moderatem Alkoholkonsum“ glaubt, verbringt zu viel Zeit in zu dämlichen Social Media - Filterblasen mit viel Meinung (über „Longevity“) und wenig Ahnung von tatsächlichen medizinischen Zusammenhängen.

Beitrag von „Plattenspieler“ vom 18. September 2025 23:50

[Zitat von Gymshark](#)

Ich bin kein Experte auf dem Gebiet von Demenz

Was? Es gibt Themen, bei denen du kein Experte bist?

Aber ernsthaft - persönliche Frage, aber aus Interesse und falls du antworten willst: Was machst du denn konkret in Bezug auf

[Zitat von Gymshark](#)

"Biohacking" und "Longevity"[/?]

Nimmst du täglich hunderte Supplements wie Bryan Johnson?

Oder planst eine Stuhltransplantation?

Beitrag von „Plattenspieler“ vom 18. September 2025 23:50

[Zitat von plattyplus](#)

massenhaft Krüppel

Vielleicht kann man sich hier etwas weniger abfällig und behindertenfeindlich äußern?

Beitrag von „Plattenspieler“ vom 18. September 2025 23:51

[Zitat von Magellan](#)

10000 Euro Bestattungskosten? Ich kenne 3000 ...

Vielleicht möchten manche im eigenen Mausoleum beigesetzt werden ...

Beitrag von „Gymshark“ vom 18. September 2025 23:52

[Plattenspieler](#) : Wenn es dich wirklich ernsthaft interessiert, schreibe ich dir morgen eine private Nachricht. Bitte noch einmal um kurze Rückmeldung, ob du es wirklich wissen möchtest oder ob die Frage nur der Provokation diene!

Beitrag von „Kris24“ vom 18. September 2025 23:58

Kosten Beerdigung

- **" Durchschnittliche Kosten (Stand 2024):**

Laut Statista können die durchschnittlichen Kosten für die einzelnen Posten wie folgt aussehen: Steinmetz (5.000 €), Bestatter (3.000 €), Friedhof (2.500 €), Weitere Kosten (1.830 €)."

Macht über 10 000 Euro. Bei meinem Vater vor über 20 Jahren waren es schon fast 10.000 Euro. Friedhof ist hier teurer als Statista sagt.

Beitrag von „s3g4“ vom 19. September 2025 07:06

[Zitat von Gymshark](#)

Es ist nur eine persönliche Vermutung und nicht basierend auf wissenschaftlichen Daten, aber ich schätze, dass insbesondere kognitive Erkrankungen des Alters begrenzt bis gar vermieden werden können, wenn man sich auch im hohen Alter kognitiv fit hält.

Mein Großvater hat sich bis 90 mit seiner Forschung aus dem Berufsleben und anderen Dingen weiter beschäftigt. Bis es eben nicht mehr ging. Alterungs- und Zerfallsprozesse lassen sich nicht aufhalten, wir sind keine Hummer.

[Zitat von Sissymaus](#)

Gleiches gilt auch für künstliche Gelenke. Den Leuten, die nicht mindestens alle 2 Tage ordentlich Krafttraining machen und ihre Gelenke durch Muskelpakete entlasten, sollte der Austausch von Gelenken verwehrt bleiben. Genauso wie Menschen mit zu viel Gewicht.

Ganz ehrlich, das kann doch alles vermieden werden. 📄

Hätte die Eltern verhütet, wäre den Kindern auch der spätere Tod erspart geblieben.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 19. September 2025 07:09

und bei einem solchen Unfall gibt es auch schnell Transportkosten, man landet selten in seinem Garten.

Und ja, Sterben ist teuer und durchaus eine Klassenfrage. Da kann ich Francis Seecks Buch "Recht auf Trauer", wie sie das Sterben und die Bestattungen aus klassismuskritischer Perspektive beleuchtet: [Texte](#)

Beitrag von „Magellan“ vom 19. September 2025 07:20

Also die KI sagt, dass es bei 2500 losgeht und bei meinem Bruder waren es vor 6 Jahren 3000 Euro. Rein die Beerdigungskosten, Stein war tatsächlich schon da, wurde aber noch sein Name eingraviert.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 19. September 2025 07:22

[Zitat von Gymshark](#)

Ansonsten habe ich das Gefühl, dass hier ein leicht ironischer Unterton mitschwingt.

Du bist was Großem auf der Spur.

Beitrag von „plattypus“ vom 19. September 2025 09:02

Zitat von Magellan

Also die KI sagt, dass es bei 2500 losgeht und bei meinem Bruder waren es vor 6 Jahren 3000 Euro. Rein die Beerdigungskosten, Stein war tatsächlich schon da, wurde aber noch sein Name eingraviert.

Ist doch egal ob 2.000, 3.000 oder 10.000€. Die Bestattungskosten, die die Versicherung übernimmt, sind doch Peanuts im Vergleich zu einer Invalidenrente, die über Jahre und ggf. Jahrzehnte zu zahlen ist.

Nicht umsonst sagt man ja, dass das deutsche Modell der Rentenversicherung früher nur deswegen funktioniert hat, weil sehr viele Arbeitnehmer über Jahrzehnte in die Versicherung eingezahlt haben, um dann pünktlich mit dem Renteneintritt zu versterben.

Beitrag von „O. Meier“ vom 19. September 2025 10:24

Zitat von Gymshark

Wäre es nicht super, wenn wir durch Präventionsmaßnahmen [...] es schaffen würden, dass die Anzahl der Pflegebedürftigen von derzeit 5,7 mio. auf 3 oder 4 mio. in 10 Jahren sinkt?

Das wäre insbesondere für die Betroffenen ein Segen. Wer ist denn schon gerne pflegebedürftig? Aber insbesondere was den Bewegungsmangel anbetrifft sehe ich da zappenduster für diese Gesellschaft, bei der nicht bewegen immer mehr zum guten Ton gehört.

Zitat von Gymshark

[...] , wird sogar vom Bundesgesundheitsministerium anerkannt:

[...]

Das ist sogar als Autoritätsargument eher schwach.

Beitrag von „O. Meier“ vom 19. September 2025 10:25

[Zitat von plattyplus](#)

sind doch Peanuts im Vergleich zu einer Invalidenrente, die über Jahre und ggf. Jahrzehnte zu zahlen ist.

Wer bekommt denn eine Invalidenrente aufgrund einer Fußballverletzung?

Beitrag von „Gymshark“ vom 19. September 2025 10:56

[O. Meier](#) : Ich bin mir unsicher, ob wir in Sachen Bewegung nicht eher einen Gegentrend erleben. Fitnessstudios verzeichnen ja große Mitgliederzuwächse und die berühmt-berüchtigten 10.000 Schritte pro Tag sind ja kein Insidertipp mehr, sondern in der Mitte der Bevölkerung angekommen. Ich bin realistisch genug, einzuordnen, dass nicht jeder Bürger jede Woche ein intensives Sportprogramm durchführt, aber ich würde zumindest soweit gehen, zu behaupten, dass das Bewusstsein hinsichtlich der Rolle von Ernährung und Bewegung für die körperliche Gesundheit in der Bevölkerung in den letzten Jahren gestiegen ist.

Beitrag von „CDL“ vom 19. September 2025 11:46

[Zitat von Gymshark](#)

Ich bin mir unsicher, ob wir in Sachen Bewegung nicht eher einen Gegentrend erleben. Fitnessstudios verzeichnen ja große Mitgliederzuwächse und die berühmt-berüchtigten 10.000 Schritte pro Tag sind ja kein Insidertipp mehr, sondern in der Mitte der Bevölkerung angekommen.

Karteileichen bringen den Fitnessstudios viel, ändern aber nichts an der individuellen Bewegung. Die „berühmt - berüchtigten 10.000 Schritte pro Tag“ haben nebenbei bemerkt keinen speziellen gesundheitlichen Vorteil im Vergleich zu 6000 - 9999 Schritten, sondern sind das Ergebnis cleveren Marketings. Zumindest dafür, dass 7000 Schritte pro Tag als Minimalziel einen gesundheitlichen Unterschied machen z.B. bei der Krebs - und Demenzprävention gibt es

dagegen entsprechende Studienergebnisse.

Wenn du realistisch einschätzen möchtest, wie es tatsächlich ums Gesundheitsbewusstsein, Willenskraft und Fähigkeit zur Änderung des eigenen Lebensstils bestellt ist, dann schau dir an, wie viele Kinder und Jugendliche bereits adipös sind, wie viele Erwachsene ebenfalls adipös sind. Schau dir bewusst an, was andere Menschen einkaufen an Bergen von nur zuckerhaltigem, transfetthaltigem, billigstem Conveniencefood.

Ich war vor kurzem in der Reha. Als ich vor 10 Jahren schon mal in Reha war, gab es eine Adipositasgruppe, der Rest war weitestgehend normalgewichtig bis teilweise leicht über - oder untergewichtig. Dieses Mal waren trotz ständigem Patientenwechsels konstant 60-80% der Patienten klar adipös. Die meisten hatten null Ahnung davon, wie gesunde Ernährung tatsächlich funktioniert. Während ich also mit einigen wenigen Mitpatienten im semi - gesunden KKH- Essen den gesündesten Pfad genommen habe, wurde rundherum den ganzen Tag über Weißmehl gegessen, Nutella zentimeterdick aufgeschmiert oder gelöffelt, Zucker in Kaffee geschaufelt, ein Fruchtojoghurt hier („ist ja Obst drin, ist gesund“), ein Schweinesteak dort („Proteine, braucht der Körper“), etc. Und obwohl ich wiederholt auf das kostenfreie Appprogramm hingewiesen habe, das die Krankenkassen zur Ernährungsschulung Zahlen bei Übergewicht, wurde ständig nur darüber geschimpft, wie ungesund das Essen wäre, wie nutzlos der Ernährungsvortrag und man wisse das doch eh schon alles.

Was ich wahrnehme ist, dass erschreckend viele Menschen sich völlig unkritisch auf Ozempic und Co. stürzen bzw. das pauschal empfehlen, weil sie zwar äußerlich schlank sein wollen, um bestimmten Normvorstellungen zu entsprechen, sich davon auch mehr Gesundheit und Fitness versprechen, aber nichts dafür machen möchten, sich nicht anstrengen wollen, als wäre jede Bewegung eine Strafe und nicht das, wofür unsere Körper geschaffen sind und was sie auch unabhängig von der Kleidergröße zu leisten vermögen. (Vor allem viele Frauen sind trotz Sports und Bewegung durch Lipödem und PCOS nicht unbedingt schlank, ggf. aber - gerade bei PCOS - dennoch fit, mit sehr gut ausgebildeter Muskulatur unter dem Fett.)

Was wir bräuchten, damit sich tatsächlich etwas ändern kann, wäre meines Erachtens ein Schulfach „Gesundheit“ in jeder Schulart, wo gesunde Ernährung theoretisch besprochen, aber auch praktisch erprobt wird, wo Gesundheitsmythen wissenschaftlich fundiert geklärt werden (wie die 10.000 Schritte), wo es Raum gibt für gesundheitsbewusste Bewegung (Rückenschule, Yoga, Thai Chi,...), wo es aber gerade nicht um Blaming geht, wie du das betreibst à la „wer an Demenz erkrankt ist selbst schuld und sollte von der Solidargemeinschaft ausgeschlossen werden“.

Beitrag von „Maylin85“ vom 19. September 2025 12:23

Es scheint auch Korrelationen zwischen Demenz (und MS, bestimmten Lymphdrüsenkrebsarten etc.) und EBV Infektionen zu geben. Ich wäre vorsichtig damit, Krankheiten überproportional auf Lebensstil zu schieben. Viele Zusammenhänge kennen wir noch gar nicht.

Beitrag von „s3g4“ vom 19. September 2025 12:34

[Zitat von Maylin85](#)

Es scheint auch Korrelationen zwischen Demenz (und MS, bestimmten Lymphdrüsenkrebsarten etc.) und EBV Infektionen zu geben. Ich wäre vorsichtig damit, Krankheiten überproportional auf Lebensstil zu schieben. Viele Zusammenhänge kennen wir noch gar nicht.

Andere Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Übergewicht kann man aber sehr gut den Lebensstil zuordnen und entsprechend bekämpfen.

Beitrag von „plattyplus“ vom 19. September 2025 12:37

[Zitat von O. Meier](#)

Wer bekommt denn eine Invalidenrente aufgrund einer Fußballverletzung?

[Zitat von https://sportrechtblog.de/sportinvaliditaet-rechtliche-hintergruende/](https://sportrechtblog.de/sportinvaliditaet-rechtliche-hintergruende/)

Fast 350.000 Sportverletzungen werden jährlich in Deutschland registriert, jede zweite davon im Fußball. Bei einer Bundesligamannschaft gibt es im Schnitt 66 Verletzungen pro Saison. Aufgrund der hohen Anzahl an Verletzungen finden sich auch mehr als die Hälfte (57%) der Sportinvaliditäts-Fälle im Fußball wieder.

Und du willst mir erzählen, dass Amateurfußball kein Hoch-Risikosport ist für unsere Renten- und Pflegekasse?

Beitrag von „chilipaprika“ vom 19. September 2025 12:49

Ähnliche Erfahrungen in meinem stationären Aufenthalt gemacht, [CDL](#).

Mir wurde ein "problematisches Essverhalten" angekreidet, weil ich abends (da gab es nur Abendbrot angeboten) oft nur Joghurt/Skyr mit Obst (also schon eine große Schüssel) und/oder Erdnussbutter gegessen habe. Immer viele verschiedene Obstsorten, aber halt immer eine Skyr-Schüssel.

Toll. ALLE anderen haben jeden Abend nur Brot mit was darauf gegessen und ALLE anderen haben jeden Abend auch dasselbe gegessen. (also zum Thema "immer dasselbe"). und 50% hat dabei nur Nutella und Marmelade gegessen. Von Leuten, die zum Frühstück dasselbe gegessen haben und mittags das Gemüse wegließen.

Man kann es sich schön reden, Ozempic rettet es. (also: Es waren zum Teil Leute, die Ozempic schon gespritzt hatten, oder vorhatten.)

Beitrag von „s3g4“ vom 19. September 2025 14:11

[Zitat von chilipaprika](#)

Ähnliche Erfahrungen in meinem stationären Aufenthalt gemacht, [CDL](#).

Mir wurde ein "problematisches Essverhalten" angekreidet, weil ich abends (da gab es nur Abendbrot angeboten) oft nur Joghurt/Skyr mit Obst (also schon eine große Schüssel) und/oder Erdnussbutter gegessen habe. Immer viele verschiedene Obstsorten, aber halt immer eine Skyr-Schüssel.

Toll. ALLE anderen haben jeden Abend nur Brot mit was darauf gegessen und ALLE anderen haben jeden Abend auch dasselbe gegessen. (also zum Thema "immer dasselbe"). und 50% hat dabei nur Nutella und Marmelade gegessen. Von Leuten, die zum Frühstück dasselbe gegessen haben und mittags das Gemüse wegließen.

Man kann es sich schön reden, Ozempic rettet es. (also: Es waren zum Teil Leute, die Ozempic schon gespritzt hatten, oder vorhatten.)

Ich finde Ernährung mit anderen zu diskutieren so unglaublich nervig. Jeder macht es richtig und der andere macht es falsch.

Ich habe schon öfters eine Schüssel Popcorn (ohne Öl, Zucker oder Salz) Abends gegessen. Ich mag Brot im allgemeinen nicht so gerne, daher esse ich fröhs (wenn ich überhaupt) und abends immer irgendwas anderes. Das mag der "Deutsche" aber nicht, weil das ist kein "richtiges" Essen. Ich denke mir nur stfu...

Beitrag von „Seph“ vom 19. September 2025 14:12

[Zitat von plattyplus](#)

Und du willst mir erzählen, dass Amateurfußball kein Hoch-Risikosport ist für unsere Renten- und Pflegekasse?

Der DFB zählt etwa 2,4 Mio aktive Fußballer in den angeschlossenen Vereinen, da sind nicht unter dem Dach des DFB organisierte Spieler noch gar nicht mit drin. Der GDV spricht hier eher von 7,4 Mio Aktiven. Dass vor diesem Hintergrund etwa 1/3 der Sportverletzungen auf Fußball zurückgeht, dürfte wohl kaum überraschen. Darüber hinaus führen diese Verletzungen in den seltensten Fällen zur Invalidität.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 19. September 2025 14:18

Trotz alledem werden Menschen immer älter... oder nicht?

[Gymshark](#) Was nutzt ein Studium mit 80, wenn man nicht mehr laufen und sich nicht selbst versorgen kann? So ist es bei meiner Mutter. Sie ist geistig fit, politisch noch sehr gut informiert und neulich bei der Krankenkommunion geriet sie mit dem Pfarrer aneinander (wegen Netanjahu) 😊, der schickt jetzt immer wen anders, aber ansonsten braucht sie Hilfe beim Waschen, im Haushalt, einkaufen, Arztbesuchen. Kochen ist das, was jetzt auch gerade weggefallen ist und wir haben schon 4 oder 5 verschiedenen Mittagstischlieferservices ausprobiert, aber sie meckert an jedem herum. Es schmeckt nicht so wie bei ihr, also kann sie es nicht essen. Auch sonst: Das Eis ist zu kalt, der Honig zu süß und der Apfelkuchen enthält zu viele Äpfel... Wenn sie dann einen Platz im Seniorenheim hat,.. wird es vmtl. auch nicht so einfach werden.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 19. September 2025 14:23

[Zitat von Zauberwald](#)

aber ansonsten braucht sie Hilfe beim Waschen, im Haushalt, einkaufen, Arztbesuchen.

Tja, wahrscheinlich zu wenig Sport gemacht in den letzten 80 Jahren. Pech gehabt!

Ich kennzeichne das mal eben als Ironie. Mein Servicebeitrag für [Gymshark](#) wegen des guten Wetters und den für mich begonnenen Wochenendes.

Beitrag von „Gymshark“ vom 19. September 2025 14:46

[Zauberwald](#) : Ich habe ein 80+-Familienmitglied, das sich von der Beschreibung her sehr wie deine Mutter anhört. Das kann ich gut verstehen. Ich fände es persönlich auch schwer, mich für einen Essensdienst zu entscheiden, wüsste ich, dass das selbstgekochte Essen nach mehreren Jahrzehnten der Gewohntheit eben nicht mehr möglich ist. Ich weiß nicht, wie deine Mutter so drauf ist, aber vielleicht macht ihr einen auf Dieter Bohlen und schaut, welcher Essensdienst es in den Re-Call schafft - halt mit so ein bisschen Witz bei aller Notwendigkeit der Sache.

Im Übrigen geht es mir nicht darum, dass sich jemand schlecht fühlen soll, weil etwas in einem bestimmten Alter nicht mehr geht, sondern von dem, was (noch) möglich ist, das Maximale herauszuholen. Das *kann* mit 80+ das Studium sein oder eben auch die politische Debatte mit dem Pfarrer. Ich hoffe, du verstehst, worauf ich hinauswill.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 19. September 2025 15:06

[Zitat von Gymshark](#)

Beim Thema Alkoholkonsum gibt es unterschiedliche Statistiken. Die Einen kommen zu dem Ergebnis, dass moderater Konsum lebensverlängernd sein kann, die Anderen kommen zum gegenteiligen Ergebnis. Vermutlich ist es ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren.

Das ist schlicht und ergreifend nicht wahr!

Beitrag von „Gymshark“ vom 19. September 2025 15:21

Dass es unterschiedliche Statistiken gibt, sei nicht wahr? Doch, die findest du nach kurzer Suche im Internet. Die zuvor dargelegte Schlussfolgerung von CDL, *warum* manche Studien zu dem Ergebnis kommen, dass moderate Mengen Alkohol lebensverlängernd sein können, halte ich für plausibel.

Beitrag von „CDL“ vom 19. September 2025 16:27

Zitat von chilipaprika

Mir wurde ein "problematisches Essverhalten" angekreidet, weil ich abends (da gab es nur Abendbrot angeboten) oft nur Joghurt/Skyr mit Obst (also schon eine große Schüssel) und/oder Erdnussbutter gegessen habe.

Ja, mein Essverhalten wurde auch extrem beäugt und täglich kommentiert, ob das denn noch gesund sei „so wenig“ zu essen (sprich den Grundumsatz zu decken und einen Teil des Leistungsumsatzes, aber halt niemals mehr als den Leistungsumsatz bei täglichem Sport), ich nicht ständig Verstopfung / Durchfall / whatever hätte angesichts des ganzen Gemüses, dass ich esse und natürlich war die Nutellalöffler - Fraktion auch überzeugt davon, dass ich nur Muskelmasse abbaue, keinerlei Fett abnehmen könne angesichts meiner weitestgehend vegetarischen bis veganen Ernährung. 🍌

Beitrag von „s3g4“ vom 19. September 2025 16:31

Zitat von CDL

Ja, mein Essverhalten wurde auch extrem beäugt und täglich kommentiert, ob das denn noch gesund sei „so wenig“ zu essen (sprich den Grundumsatz zu decken und einen Teil des Leistungsumsatzes, aber halt niemals mehr als den Leistungsumsatz bei täglichem Sport), ich nicht ständig Verstopfung / Durchfall / whatever hätte angesichts des ganzen Gemüses, dass ich esse und natürlich war die Nutellalöffler - Fraktion auch

überzeugt davon, dass ich nur Muskelmasse abbaue, keinerlei Fett abnehmen könne angesichts meiner weitestgehend vegetarischen bis veganen Ernährung. 🤔

Bildung über Ernährung ist nicht existent und in der Schule ginge das wohl auch nicht wenn man sich dann an dge oder so orientiert kommt auch nur Blödsinn bei raus.

Beitrag von „CDL“ vom 19. September 2025 16:34

Zitat von Gymshark

Dass es unterschiedliche Statistiken gibt, sei nicht wahr? Doch, die findest du nach kurzer Suche im Internet. Die zuvor dargelegte Schlussfolgerung von CDL, warum manche Studien zu dem Ergebnis kommen, dass moderate Mengen Alkohol lebensverlängernd sein können, halte ich für plausibel.

Das ist nicht meine persönliche Schlussfolgerung, sondern Faktenwissen darüber, wie man irgendwann mal zu der Behauptung kam, dass moderater Alkoholkonsum gesundheitsfördernd sein könnte und was man dabei alles bewusst ausgeklammert hat.

Statistiken gibt es zu jedem Scheiß und im Zweifelsfall sagen die auch immer genau das, was du willst, dass sie sagen, weil man diese leicht in die gewünschte Richtung manipulieren kann. Seriöse wissenschaftliche Studien kommen aus gutem Grund aber zu dem Ergebnis, dass es keine gesundheitsfördernde Menge gibt, wenn es um Alkohol geht, sondern teilweise bereits ab dem ersten Schluck das Risiko für bestimmte Erkrankungen signifikant steigt.

Beitrag von „kodi“ vom 19. September 2025 17:06

Mann muss ein bisschen vorsichtig sein mit der Schuldzuschreibung von Lebensstilen. Das ist als normaler Durchschnittsmensch immer leicht und leichtfertig dahergeredet. (Kenne ich von mir auch.) Die Realität stellt sich dann doch meistens als sehr viel komplexer heraus.

Das hat auch oft nichts mit Wille oder Unwille zur Veränderung zu tun.

Beitrag von „Gymshark“ vom 19. September 2025 17:28

[Zitat von kodi](#)

Das hat auch oft nichts mit Wille oder Unwille zur Veränderung zu tun.

Das würde ich so pauschal nicht sagen. Meine persönliche Meinung ist, dass Willenskraft in dem Punkt oft unterschätzt wird.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 19. September 2025 17:39

Es tut mir sooo leid, dass meine Willenskraft meine Endometriose nicht wegzaubert, was ein Jammer.

Beitrag von „Gymshark“ vom 19. September 2025 17:50

Ich habe mich zum Krankheitsbild "Endometriose" eingelesen und verstehe, dass Betroffene sehr darunter leiden. Ich hoffe, dass die Behandlung bei dir anschlägt, sodass ein milder Verlauf angestrebt werden kann, der es dir ermöglicht, dein Leben mit so wenigen Einschränkungen wie möglich bestreiten zu können.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 19. September 2025 17:52

Bitte sag entweder nichts oder google 2 Sekunden.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 19. September 2025 18:27

Ich möchte festhalten, dass der Beitrag, auf den sich mein Kommentar bezieht, überarbeitet wurde, und Gymshark genau das GEGENTEIL vorher schrieb "ich habe keine Ahnung, wünsche dir aber XY".

Jetzt sieht es natürlich so aus, als sei ich voll zickig, aber kennt man ja, Frauen.

Beitrag von „Klinger“ vom 19. September 2025 20:45

Da fällt mir mein Bettnachbar im Krankenhaus, dem sein Raucherbein abgenommen wurde. Ratet, was das erste war, was er gemacht hat, als er aufstehen durfte.

Ich wünschte, das wäre ein Witz.

Beitrag von „s3g4“ vom 19. September 2025 21:11

[Zitat von Klinger](#)

Ich wünschte, das wäre ein Witz.

So ist das eben bei Suchterkrankungen. Schwierig da raus zu kommen. Aber auch das geht.

Beitrag von „Gymshark“ vom 20. September 2025 00:00

[chilipaprika](#) : Ich habe aus Transparenzgründen in der Editierung einen entsprechenden Kommentar hinterlegt. Es geht mir nicht darum, dich oder eine/n andere/n User/in in ein schlechtes Licht zu rücken.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 20. September 2025 06:13

[Gymshark](#) wenn es schon eine Antwort darauf gibt (jnd die hattest du gelesen, da du ein Smilie gesetzt hast), dann schreib einen neuen Beitrag mit ‚ich hab jetzt gelesen‘, wäre ja vollkommen in Ordnung gewesen.

Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 20. September 2025 08:06

[Zitat von Gymshark](#)

[chilipaprika](#) : Ich habe aus Transparenzgründen in der Editierung einen entsprechenden Kommentar hinterlegt. Es geht mir nicht darum, dich oder eine/n andere/n User/in in ein schlechtes Licht zu rücken.

Aus Transparenzgründen wäre es gut gewesen den alten Beitrag stehen zu lassen und einen Nachtrag zu schreiben.

Ich habe den ursprünglichen Beitrag gelesen und weiß deshalb, warum Chili sich so darüber ärgert.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 20. September 2025 08:49

[Zitat von Klinger](#)

Da fällt mir mein Bettnachbar im Krankenhaus, dem sein Raucherbein abgenommen wurde. Ratet, was das erste war, was er gemacht hat, als er aufstehen durfte.

Ich wünschte, das wäre ein Witz.

Uns fehlt in der Gesellschaft ein Verständnis für Sucht, nicht empathisches, behätschelndes Verständnis, sondern Verständnis darüber, dass nur "ein bisschen Willenskraft" nicht reicht. und dass "Mein Onkel konnte ja auch aufhören zu rauchen" oder "ich habe es ja geschafft abzunehmen" keine Aussagekraft für alle anderen Erkrankten hat.

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.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 20. September 2025 10:37

[Zitat von blabla92](#)

Adipositas ist auch so komplex, und stark stigmatisiert, wie man bei den Bemerkungen zu den Abnehmspritzen merkt. Da schwingt gerne Verachtung mit.

Weil ich mitgemeint bin:

1. Ozempic ist eine Marketingsache, die jedem Diabetiker lebensnotwendige Mittel wegnimmt.
2. im Krankenhausbereich erwarte ich schon die Einsicht (und den VERSUCH!), dass man ein Stück Brot mit Käse isst, statt Nutella mit dem Hinweis, dass man eh zur Zeit Ozempic spritzt.
3. JEDES Hilfsmittel (sei es Ozempic, Magenbeipass, weitere OP) ist mir "recht" (wer bin ich zum Urteilen) und sollte auch gesellschaftlich (krankenkassenmäßig) getragen werden, nur ein Minimum an Commitment sollte existieren und damit meine ich zu mindestens 50% auch die Ärzte und Pfleger*innen, die in einer solchen Gruppe eine Art Aufpasserrolle haben. Ich gebe auch keinem trockenen Alkoholiker freien Zugang zu Alkohol, der sich dann denkt "Gönne ich mir jetzt, ich gehe nächste Woche wieder in den Entzug".

Und ich habe genug Einsicht in verschiedene Suchtproblematiken, um das so sagen zu wollen. Das Thema ist komplex, aber bestimmte Mittel als Lösungen anzupreisen (und anzunehmen), die eigentlich nur HILFsmittel sind, ist ein Fehler.

Beitrag von „blabla92“ vom 20. September 2025 10:43

Menschen sind halt leider nicht so vernünftig, wie wir uns das wünschen. Von einigen uneinsichtigen Adipositas-Kranken auf alle zu schließen ist genauso falsch wie von einigen uneinsichtigen Diabetiker*innen (gibt's halt auch) auf alle.

„Wegnehmen“ - da würde ich eher die Verantwortung bei der Pharmaindustrie und den politisch Zuständigen sehen als bei den Übergewichtigen, die ihr persönliches Erkrankungsrisiko senken wollen. Dass heutzutage sowas gleich auch immer als Lifestyleprodukt genutzt werden kann, ist ein zusätzliches Problem, aber das erhöht natürlich den Profit.

Beitrag von „CDL“ vom 20. September 2025 11:49

[Zitat von blabla92](#)

Menschen sind halt leider nicht so vernünftig, wie wir uns das wünschen. Von einigen uneinsichtigen Adipositas-Kranken auf alle zu schließen ist genauso falsch wie von einigen uneinsichtigen Diabetiker*innen (gibt's halt auch) auf alle.

Ich lese Chilis Beiträge - anders als andere in diesem Thread - nicht als pauschales Übergeberealisieren basierend auf dem Verhalten einzelner erkrankter Personen. Auch meine Beiträge sind sicherlich nicht als pauschales Aburteilen adipöser Menschen - zu denen ich selbst aktuell noch gehöre trotz 30kg Gewichtsabnahme - gemeint, sondern als Kritik an denen, die meinen eine Abnehmspritze (und Wegovy ist anders als Ozempic als solche gedacht, da greift deine Kritik also tatsächlich nicht [chilipaprika](#)) könnte einseitig richten, was Ernährung, Bewegungsmangel, Verhaltensprobleme, psychische/ physische Erkrankungen verursacht hätten ohne signifikante Änderungen des eigenen Verhaltens und vor allem auch ohne tatsächliches Wissen über gesunde Ernährung jenseits von Ernährungsmythen.

Mir wurde zu Beginn meiner Gewichtsabnahme Ozempic empfohlen von Leuten, die mir gleichzeitig erklärt haben, dass ich mich nicht wundern dürfe über mein Gewicht, wenn ich jeden Morgen Porridge frühstücke- die bösen Kohlenhydrate - oder in der Schule in der großen Pause 20g Mandeln esse - das böse Fett. Mein Frühstück ist noch immer an vielen Tagen

Porridge und Mandeln esse ich gerne am Abend an Tagen, an denen ich damit zu kämpfen habe meinen Grundumsatz zu decken, sowie als Mandelmehl verbacken in gesunden Snacks, denn der Teil meiner Ernährung war nie das Problem, sondern Teil der Lösung. Das verstehen zu viele Menschen aber nicht, die an „10.000 Schritte“ als Allheilmittel glauben für jede und jeden, Kohlenhydrate und Fette aller Art verteufeln und oftmals an Ärztinnen und Ärzte geraten, die sie aus Profitgründen auf dem vermeintlich einfachen Weg der Spritze oder auch bariatrischen OP unterstützen (vor allem in Adipositaszentren wird diesbezüglich offenbar viel Schindluder betrieben anstelle echter und langfristiger Hilfe). Zuzunehmen bis zur Adipositas dauert Jahre, die gesunde Gewichtsabnahme ebenfalls.

Beitrag von „s3g4“ vom 20. September 2025 14:42

[Zitat von O. Meier](#)

Und die, die hingehen, gehen nicht hin, sondern fahren (bevorzugt mit Kraftfahrzeugen), um dann dort aufs Laufband zu gehen

Aha interessant ☐ das ist immer so? Bei mir schon, weil in meinem Wohnort keines ist. Früher bin ich gelaufen, als ich noch wo anders gewohnt habe.

Deine Autofahrerbashing ist mittlerweile echt ziemlich langweilig.

Beitrag von „s3g4“ vom 20. September 2025 16:26

[Zitat von O. Meier](#)

Es geht ja nicht anders. Man kann ja nicht zu Fuß einkaufen gehen. Das muss man mir dem Auto machen. Zu Fuß geht man nur auf der Maschine. Eben.

Die meisten Menschen gehen in ein Fitnessstudio, weil es dort Gewichte und Maschinen für Krafttraining gibt, wofür man daheim kein Platz hat bzw. sich diese nicht in dieser Qualität leisten kann. Ich gebe dir recht, dass nur für das Laufband es ziemlich bescheuert ist. Wobei jede Bewegung besser ist als keine Bewegung.

Sicher muss ich man das nicht mit dem Auto machen, zu Fuß wäre pro Strecke über 1 Stunde unterwegs. Diese Zeit habe ich im Alltag nicht zusätzlich. Dann würde ich nur laufen (was ich

furchtbar langweilig finde). Mit dem Fahrrad ist es nur halbe Stunden, aber immer noch 150 Höhenmeter.

Beitrag von „s3g4“ vom 20. September 2025 17:44

[Zitat von O. Meier](#)

Letztendlich ist es mir wurscht, wer was macht. Von mir aus sollte die Leute im Schönheitsstudio Eisen in die Luft werfen und sich dabei gut fühlen. Es ging mir darum zu sagen, dass die Gesellschaft verloren hat, wenn der Schlüssel zur Gesundheit in der Bewegung liegt. In dieser Gesellschaft hat Bewegung keinen hohen Stellenwert.

Puhh, selten so viel Schwachsinn gelesen. naja...

Beitrag von „Ratatouille“ vom 21. September 2025 13:02

[Zitat von CDL](#)

Mir wurde zu Beginn meiner Gewichtsabnahme Ozempic empfohlen von Leuten, die mir gleichzeitig erklärt haben, dass ich mich nicht wundern dürfe über mein Gewicht, wenn ich jeden Morgen Porridge frühstücke- die bösen Kohlenhydrate - oder in der Schule in der großen Pause 20g Mandeln esse - das böse Fett.

Krass.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 21. September 2025 13:27

[Zitat von s3g4](#)

Puhh, selten so viel Schwachsinn gelesen. naja...

Findest du?

Beitrag von „pepe“ vom 21. September 2025 14:23

[Interessant, dass die letzten drei Löschungen und vor allem die ~~unverschämten~~ vielsagenden Begründungen des O. Meier hier (kommentarlos) unsichtbar gemacht wurden.]

Beitrag von „CDL“ vom 21. September 2025 16:07

[Zitat von pepe](#)

[Interessant, dass die letzten drei Löschungen und vor allem die ~~unverschämten~~ vielsagenden Begründungen des O. Meier hier (kommentarlos) unsichtbar gemacht wurden.]

Welche drei Löschungen (sehe nur einen gelöschten Beitrag ohne Begründung), welche Begründungen?

Beitrag von „s3g4“ vom 21. September 2025 16:09

[Zitat von Quittengelee](#)

Findest du?

schon, sonst hätte ich es nicht geschrieben. Es ist eben immer herablassender Blödsinn, der nie hilfreich ist. Lustig ist es auch nicht, sonst wärs ja noch ok.

Im Kern immer irgendwie richtig, aber so verpackt und mit Unwahrheit flankiert, dass es eben alles macht nur nicht zielführend ist.

Beitrag von „pepe“ vom 21. September 2025 16:14

[Zitat von CDL](#)

Welche drei Löschungen (sehe nur einen gelöschten Beitrag ohne Begründung), welche Begründungen?

Eben. Diese drei sind "wegmoderiert" worden. Gestern spät am Abend konnte man sie noch sehen. Wahrscheinlich wg. O.M.s Ausdrucksweise in den Begründungen, die ich hier nicht wiederholen möchte.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 21. September 2025 16:15

[Zitat von pepe](#)

Eben. Diese drei sind "wegmoderiert" worden. Gestern spät am Abend konnte man sie noch sehen. Wahrscheinlich wg. O.M.s Ausdrucksweise in den Begründungen, die ich hier nicht wiederholen möchte.

Heute morgen konnte ich sie auch noch lesen.

Beitrag von „O. Meier“ vom 21. September 2025 17:59

[Zitat von pepe](#)

O.M.

* PLONK *

Beitrag von „pepe“ vom 21. September 2025 18:04

Merci!

Beitrag von „Kairos“ vom 21. September 2025 18:35

Zitat von s3g4

Die meisten Menschen gehen in ein Fitnessstudio, weil es dort Gewichte und Maschinen für Krafttraining gibt, wofür man daheim kein Platz hat bzw. sich diese nicht in dieser Qualität leisten kann. Ich gebe dir recht, dass nur für das Laufband es ziemlich bescheuert ist. Wobei jede Bewegung besser ist als keine Bewegung.

Zum Laufband: Ich finde es sehr angenehm, dass ich nicht in der prallen Sonne laufen muss bzw. in Winter bei Eis und Schnee. Wobei mir Kälte nicht so viel ausmacht wie Hitze. Im Fitnessstudio ist die Temperatur immer gleich.

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 21. September 2025 18:58

Zitat von Kairos

Zum Laufband: Ich finde es sehr angenehm, dass ich nicht in der prallen Sonne laufen muss bzw. in Winter bei Eis und Schnee. Wobei mir Kälte nicht so viel ausmacht wie Hitze. Im Fitnessstudio ist die Temperatur immer gleich.

Mir geht es ähnlich. Bei mir ist die Zeit von April bis September angenehm zum Radeln. Wenn's Wetter gut ist, vielleicht noch März und Oktober. Ansonsten bin ich zu sehr Pienzchen und verlege den Ausdauersport eher in Innenräume.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 21. September 2025 19:32

Kann ja auch jeder machen wie er mag. Allein die Feststellung, dass es nicht sonderlich bewegungsfreudig ist, dass Menschen mit Auto statt mit Rad zum Fitnessstudio und überall sonst hinfahren, ist halt trotzdem korrekt.

Ich kenne Jugendliche auf dem Land, die überall hinkutschiert werden, obwohl ihre Eltern selbst als Jugendliche mit dem Rad fahren mussten. Jeder kann sich fragen, warum ihm oder ihr keine 10 Radkilometer mehr zuzumuten sind, angesichts der CO2-Problematik muss er sich die Frage

auch von anderen gefallen lassen, finde ich.

Beitrag von „s3g4“ vom 22. September 2025 06:39

Zitat von Kairos

Zum Laufband: Ich finde es sehr angenehm, dass ich nicht in der prallen Sonne laufen muss bzw. in Winter bei Eis und Schnee. Wobei mir Kälte nicht so viel ausmacht wie Hitze. Im Fitnessstudio ist die Temperatur immer gleich.

Darüber habe ich noch nicht nachgedacht, aber ja macht Sinn. Ich brauche es nicht, weil ich laufen immer langweilig finde.

Beitrag von „s3g4“ vom 22. September 2025 06:44

Zitat von Quittengelee

Kann ja auch jeder machen wie er mag. Allein die Feststellung, dass es nicht sonderlich bewegungsfreudig ist, dass Menschen mit Auto statt mit Rad zum Fitnessstudio und überall sonst hinfahren, ist halt trotzdem korrekt.

Ich kenne Jugendliche auf dem Land, die überall hinkutschiert werden, obwohl ihre Eltern selbst als Jugendliche mit dem Rad fahren mussten. Jeder kann sich fragen, warum ihm oder ihr keine 10 Radkilometer mehr zuzumuten sind, angesichts der CO2-Problematik muss er sich die Frage auch von anderen gefallen lassen, finde ich.

Worum geht's denn jetzt? Lieber kein Auto fahren und kein Sport machen? Muss auch mit dem Fahrrad vorher gefahren werden, sonst zählt das nicht.

Ja es wird sich zu wenig bewegt.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 22. September 2025 07:08

Und ich habe festgestellt: ohne Fitnessstudio mache ich einfach gar nichts sportliches. Außer im Urlaub wandern und klettern. Ich finde 1000 Ausreden. Meiner Freundin geht's genauso, so dass die Fahrt (ja, mit dem Auto) wenigstens zu zweit erfolgt.

Ich muss es einfach so sagen, aber ich bin nicht ausreichend diszipliniert, um es anders zu machen. Dafür kann man mich gern verurteilen. Ändert trotzdem nichts an meiner Faulheit.

Beitrag von „s3g4“ vom 22. September 2025 08:02

[Zitat von Sissymaus](#)

Und ich habe festgestellt: ohne Fitnessstudio mache ich einfach gar nichts sportliches. Außer im Urlaub wandern und klettern. Ich finde 1000 Ausreden. Meiner Freundin geht's genauso, so dass die Fahrt (ja, mit dem Auto) wenigstens zu zweit erfolgt.

Das ist richtig, ist bei mir auch so. Ich gehe an diesen Ort und bin dann "gezwungen" mit zu betätigen. Selbst wenn ich gerade nicht richtig Lust habe, bin ich eben dort und habe keine andere "Wahl".

Ich bewundere Menschen, die das auch Zuhause können.

[Zitat von Sissymaus](#)

Ich muss es einfach so sagen, aber ich bin nicht ausreichend diszipliniert, um es anders zu machen. Dafür kann man mich gern verurteilen. Ändert trotzdem nichts an meiner Faulheit.

Ich bin auch sehr faul, deswegen mache ich es genau so. Ich bin auch hinterher immer froh, dass ich dort war weil es mir gut tut. Verurteilen sollte man so oder so niemanden.

Beitrag von „CDL“ vom 22. September 2025 09:49

Wichtig ist doch letztlich nur, dass man sich genügend bewegt/ sportlich betätigt, egal ob mit oder ohne Fitnessstudio , mit oder ohne Fahrrad / Auto / ... als Transportmittel oder eben auch für den Sport an sich.

Der größte Teil meines Sports findet Outdoor statt, weil ich es liebe in der Natur zu sein und das so verbinden kann mit Spaziergängen mit dem Hund. Schwimmhalle und Fitnessstudio nutze ich aber ebenfalls- vor allem im Winter.

Beitrag von „Anna Lisa“ vom 22. September 2025 10:48

Wenn ich normal im Alltag laufe, kriege ich ganz schnell Rücken-/ Hüft-Schmerzen (habe Arthrose). An einem normalen Schultag z.B. habe ich oft meine 5.000 Schritte zusammen. Das hilft mir aber sportlich gesehen rein gar nichts. Wenn ich vom Sport profitieren möchte, dann muss ich schön gleichmäßig laufen und mich auch "einlaufen", da sollten keine Ampeln etc. sein, die mich zum Anhalten zwingen.

Desweiteren finde ich es im Fitnessstudio schön, wenn man seinen Fortschritt genau verfolgen kann und das in ganz minimalen Schritten genau steuern kann. Das geht outdoor nicht.

Mein Fitnessstudio ist 3.2 km entfernt. Mit Rückweg also 6.4 km. Das ist in etwa die Strecke, die ich insgesamt laufen möchte. Ich müsste also schon vor dem Betreten des Studios an der Tür wieder kehrt machen. Wozu dann also erst zum Fitnessstudio laufen und nicht lieber durch den Park / Wald? (Spoiler: tue ich, im Fitnessstudio mache ich nur Krafttraining das geht weder zu Hause noch Outdoor). Macht gar keinen Sinn. Aber darf ich dann nicht im Fitnessstudio Ausdauertraining machen z.B. bei Regen / Glatteis etc.?

Beitrag von „s3g4“ vom 22. September 2025 11:22

Klar darfst du das. [O. Meier](#) wollte nur mal wieder gegen das Autofahren wettern.

Das solche Aussagen am Ende niemanden vom gewünschten Ziel überzeugen ist auch keine Neuigkeit (siehe militanten Veganer, die sich im Veganerumfeld gegenseitig zerfleischen [oder zerpflanzen?], wer denn jetzt der richtige Veganer ist).

Am Ende ist sportliche Betätigung für jeden Menschen wichtig, dem muss man sich Bewusst sein und das entsprechend passend in den Alltag einbauen. Das machst du doch, also passt das.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 22. September 2025 12:11

Wenn ich bei meinen Eltern auf dem Dorf unterwegs bin fahre ich auch 20km mit dem Auto zum Fitnessstudio. Ich könnte auch 1 Stunde mit dem Rad dahin fahren, dann bin ich am Ende über 3 Stunden unterwegs und hatte vermutlich nicht mehr die Energie, für das Workout, worum es mir eigentlich ging.

Der Kern der Sache, dass in Deutschland zu viel unnötig Auto gefahren wird, gerade in den Städten, das stimmt allerdings.

unnötige Teile des Beitrags wurden von der Moderation gelöscht / Chili

Beitrag von „s3g4“ vom 22. September 2025 12:13

[Zitat von state_of_Trance](#)

Der Kern der Sache, dass in Deutschland zu viel unnötig Auto gefahren wird, gerade in den Städten, das stimmt allerdings.

Das bestreite ich auch nicht. Ich überlege mir auch zweimal ob ich jetzt irgendwo hinfahre, muss das jetzt/überhaupt sein oder kann ich das mit was anderem verbinden?

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 22. September 2025 12:15

[Zitat von s3g4](#)

Das bestreite ich auch nicht. Ich überlege mir auch zweimal ob ich jetzt irgendwo hinfahre, muss das jetzt/überhaupt sein oder kann ich das mit was anderem verbinden?

Was stört ist das radikale. Das ist der selbe Fehler, den viele Veganer machen. Statt zu sagen "Oh gut, wenn du auch mal Alternativen isst" sagen die unangenehm dir "Also ich könnte ja keine Leichenteile essen".

Beitrag von „O. Meier“ vom 22. September 2025 12:16

[Zitat von state_of_Trance](#)

Ist halt wie immer bei Meier. Wer nicht bei Wind und Wetter jede Strecke mit dem Fahrrad abstrampelt ist ein Depp.

Quelle?

Das ist so schlicht gelogen. Aber was erwartet man von jemandem, der sogar Freude empfindet, wenn jemand zusammengefahren wird. Ist so jemand ein guter Mensch?

Ist bin die Pöbele hier echt satt. Ich bin aus diesem Thread 'raus. Vielleicht könntet ihr mich da auch 'raus halten. Wenn es in der Sache nichts mehr zu sagen gibt, lasst es doch einfach, als immer über andere Menschen herzugehen, abzulästern und Lügen über sie zu verbreiten.

Beitrag von „O. Meier“ vom 22. September 2025 12:19

[Zitat von s3g4](#)

O. Meier wollte nur mal wieder gegen das Autofahren wettern.

Nein, wollte ich nicht. Unterlasse es bitte, derartige Aussagen über mich aufstellen. Ansonsten wären es mir lieb, wenn ich einfach aus diesem Thread, den ich als völlig nutzlos empfinde, herausgehalten werden könnte.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 22. September 2025 12:25

[Zitat von O. Meier](#)

Ist bin die Pöbelie hier echt satt. Ich bin aus diesem Thread 'raus.

Ein herzliches Dankeschön. Da empfinde ich in der Tat Freude.

Beitrag von „O. Meier“ vom 22. September 2025 12:33

[Zitat von state_of_Trance](#)

Ein herzliches Dankeschön. Da empfinde ich in der Tat Freude.

Na, siehste. Wie wäre es, wenn du jetzt noch darauf verzichtest, Lügen über mich zu verbreiten?

Beitrag von „s3g4“ vom 22. September 2025 13:20

[Zitat von O. Meier](#)

Nein, wollte ich nicht. Unterlasse es bitte, derartige Aussagen über mich aufstellen. Ansonsten wären es mir lieb, wenn ich einfach aus diesem Thread, den ich als völlig nutzlos empfinde, herausgehalten werden könnte.

Ich unterlasse gar nichts. Ich kann meine Meinung hier frei äußern, genau wie du.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 22. September 2025 13:34

[Zitat von Anna Lisa](#)

Mein Fitnessstudio ist 3.2 km entfernt. Mit Rückweg also 6.4 km.

Da muss ich aber jetzt sagen das sind 10 Minuten Fahrrad. Dafür sollte man kein Auto fahren.

Beitrag von „O. Meier“ vom 22. September 2025 14:50

[Zitat von s3g4](#)

Ich unterlasse gar nichts. Ich kann meine Meinung hier frei äußern, genau wie du.

Danke für die Ehrlichkeit. Aber du könntest wissen, dass Falschbehauptungen über andere nicht durch die Meinungsfreiheit gedeckt sind.

Vermutlich ist das aber die Attitüde, mit der du Auftreten willst. Ich finde es schade, dass dieses Forum zunehmend von Pöblerinnen bestimmt wird.

Beitrag von „CDL“ vom 22. September 2025 17:00

Könnt ihr das bitte per PN klären? Danke!