

## **Fit bleiben**

Fitness ist in! Deshalb sind viele unterwegs: Jogger, Walker, Mountainbiker, Inline-Skater. Millionen Menschen stemmen in Fitnesscentern Gewichte, gleiten Berghänge hinab oder verschaffen sich in Turnhallen und Erlebnisbädern Bewegung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, daß sich selbst mäßige Bewegung positiv auf den Organismus auswirkt. Körperliche Ertüchtigung sei die „beste Präventionsmaßnahme gegen alle Zivilisationskrankheiten.“

Kein Zweifel: Durch Training werden die Abwehrkräfte gestärkt, Muskeln und Sehnen ge kräftigt, das Kreislaufsystem kommt in Schwung, und Stress kann vermindert werden. Alterungsprozesse und Muskelabbau lassen sich hinauszögern; Stoffwechsel, Psyche, Gehirn und Kreativität werden positiv beeinflußt. Viele Studien zeigen aber, daß es neben den nachgewiesenen positiven Effekten auch krankmachende gibt. So kann der Körper z.B. durch Überbelastung geschädigt werden.

Persönliche Fitness fördert bei vielen das körperliche Wohlbefinden. Manche Prominente haben aber aus anderen Gründen einen eigenen Fitnesstrainer: Sie sehnen sich nach äußerer Schönheit. Der Wunsch danach ist bei vielen „zu einer verweltlichten Religion geworden“, meint die *New York Times*. So versuchen Jugendliche oft den aktuellen Schönheitsidealen nachzueifern und gehen deshalb gesundheitliche Risiken ein. Indem sich die Menschen fit halten, wollen sie dem Schwinden von Schönheit und Figur entgegenwirken, behauptet ein Journalist. Was sie aber in Wirklichkeit antreibe, seien nicht irgendwelche Figurprobleme, sondern die Todesangst. Auf den Trimmpfaden und in den Fitnessstudios bekämpften sie in Wahrheit die eigene Sterblichkeit und attackierten den Verfall des Körpers, der zum Ende des Lebens führt.

Wie und warum wir altern, weiß kein Wissenschaftler genau. Aus der Bibel wissen wir, daß der Verfall des Körpers eine Folge der Sünde ist. Wenn Paulus schreibt, der Körper des Gläubigen sei „der Tempel des Heiligen Geistes“ (1. Kor 6,19) und niemand habe „jemals sein eigenes Fleisch gehaßt, sondern er nährt und pflegt es“ (Eph 5,29), dann geht daraus hervor, daß wir dem Verfall unseres Körpers nicht tatenlos zusehen müssen. So gibt es in einer Zeit, in der viele an Bewegungsmangel leiden, manche Gründe, sich fit zu halten. Gerade bei Kindern ist die Gesundheit zum Teil massiv gefährdet, weil sie durch Bewegungsmangel motorische Defizite, Koordinationsschwierigkeiten, Haltungs- und Muskelschwächen haben oder an Übergewicht leiden. Um solchen negativen Begleiterscheinungen vorzubeugen, ist regelmäßige Bewegung zweifellos von Vorteil. Wenn allerdings durch übermäßigen Sport – vielleicht beim Nachefern fragwürdiger Schönheitsideale – der Körper geschädigt wird, kann die po-

sitive Auswirkung des Trainings wieder zunichte gemacht werden.

In jedem Fall gilt es zu bedenken, daß alle sportlichen Aktivitäten den natürlichen Verfall des Körpers nur verzögern, aber nicht aufhalten können. Der „äußere Mensch“ verfällt, der innere dagegen wird „Tag für Tag erneuert“ (2. Kor 4,16). Körperliche Fitness fordert zwar das körperliche Wohlbefinden; sie ist aber vergänglich. Geistliche Fitness dagegen fördert nicht nur das geistliche Wohlbefinden, sondern sie hat auch noch Ewigkeitswert (vgl. Joh 6,27 u. 1. Joh 2,17). Welches Trainingsprogramm hast Du, um geistlich fit zu bleiben?

Jochen Klein