



Marianne Mack (li.) und Barbara Dickmann, Santa Isabel e.V., begrüßten Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Marianne Macks ehrenamtliche Vortragsreihe „Neue Perspektiven“ mit Prof. Dr. Grönemeyer

Fit bis 100 – eine Frage der Haltung

13. November 2023

Professor Dr. Dietrich Grönemeyer ist ein bekannter Mediziner, Wissenschaftler, Bestseller-Autor, Speaker, Innovator und Macher. Am vergangenen Freitag hat er im Rahmen der ehrenamtlichen Vortragsreihe „Neue Perspektiven“ vor rund 1.100 Gästen über ein besonderes Thema gesprochen – „Fit bis 100 – eine Frage der Haltung“. Er referierte honorarfrei über schonende, alternative Behandlungsmethoden, die Schwächen des Gesundheitssystems und gab viele praxisnahe Tipps, um gesund alt zu werden. Mit den Spenden des Abends unterstützt Marianne Mack mit ihrem Förderverein „Santa Isabel e.V. – Hilfe für Kinder und Familien“ eine junge Familie, bei der die Mutter wenige Wochen nach der Geburt des zweiten Kindes unerwartet verstorben ist.

Erna ist 90 und geht jeden Tag schwimmen. Fritz läuft locker seine 10 Kilometer mit 85 und Hilmar stemmt Gewichte, die so manchen 40-jährigen zur Verzweiflung bringen. Er wird übrigens bald 81 Jahre alt. Die drei sind fit wie ein Turnschuh, ihre Zipperlein halten sich in Grenzen. Auch sie suchen manchmal ihre Schlüssel, doch ihre kognitiven Fähigkeiten sind top.

Um mit den schlechten Nachrichten zu beginnen - „wer rastet, der rostet“ stimmt leider und wer sich schont, schont sich zu Tode. 65 Prozent der 59-jährigen und 60 Prozent der Männer sind nicht in der Lage, drei Stockwerke zu Fuß zu bewältigen. 30 Prozent der 59-jährigen treiben gar keinen Sport. Stattdessen greifen viele lieber zur Tiefkühlpizza statt zum Gemüse und denken beim Essen kaum an die Gesundheit oder gar an das Klima. Die Folgen sind oft Diabetes, Eiweißmangel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Negativer Stress, Angst vor der Zukunft und hohe Anforderungen schlagen auf den Magen und allmählich wird man schlapper, kränker und oft dicker. „Das sind die Gene“, könnte man jetzt denken. Doch leider räumt der Wissenschaftler auch damit auf, denn zu welchen Krankheiten wir neigen und wie wir damit fertig werden, bestimmt die Genetik zu lediglich 30 Prozent, die Medizin zu 10 Prozent und 60 Prozent hat jeder selbst in der Hand.

Jetzt kommen die guten Nachrichten: Mit dem Sport müssen 1.100 äußerst gebannt lauschende Zuhörer sofort anfangen – aufstehen, bewegen und das im Laufe von zwei Stunden mehr als einmal. „Nimm dir ein Herz für dein Herz, im Hier und Jetzt sein, Harmonie und Nachhaltigkeit leben, mit kleinen Schritten beginnen, sich über kleine Dinge freuen, in

Bewegung bleiben, Loslassen lernen und viel lachen!“, sind die Lebensprinzipien von Dietrich Grönemeyer und die klingen mehr als gut. Dietrich Grönemeyers Zauberwort heißt aber auch „ganzheitlich“. Es geht um den ganzen Menschen, um Individualität, denn das ist jeder von uns – ein Individuum. Jeder ist eigenverantwortlich für seine Gesundheit, für seinen Lebensstil und für seine Umwelt. Man muss ein Macher sein und nicht einfach machen lassen.

Dieser Abend ist unglaublich vielfältig. Die Schwächen des Gesundheitssystems und wie man sie beheben kann, sind ein großes Thema. Schonende Behandlungsmethoden für den Rücken, die Knie, für sämtliche Organe und den ganzen Körper erklärt der Radiologe verständlich und einleuchtend. Er berichtet sehr bewegt über seinen Besuch in der familienorientierten Krebsnachsorgeklinik Katharinenhöhe im Schwarzwald, über seine Erlebnisse mit den krebskranken Kindern und deren Geschwistern und Eltern.

Nach über zwei Stunden gehen 1.100 Menschen zufrieden nach Hause. Keine Frage: Wir müssen nicht mit 90 Jahren noch jeden Tag schwimmen gehen oder Gewichte stemmen. Doch was gibt es Schöneres, als beweglich, fit im Kopf und interessiert am Weltgeschehen zu bleiben. Marianne Mack ist dankbar, denn auch Dietrich Grönemeyer hat sein Wissen ohne jegliches Honorar zur Verfügung gestellt. Über ihren Förderverein „Santa Isabel e.V. - Hilfe für Kinder und Familien“ kann sie mit den Spenden des heutigen Abends einen Vater mit zwei kleinen Kindern unterstützen. Die Mutter verstarb plötzlich wenige Wochen nach der Geburt des zweiten Kindes.



Marianne Mack (li.) und Barbara Dickmann, Santa Isabel e.V., begrüßten Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer



Rund 1.100 Gäste hörten dem Redner gespannt zu



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer gab zahlreiche Tipps zum "wohlbefindlichen Altern"