

On the Move

Liebe Leserinnen, liebe Leser

In Bewegung. Move – das englische Wort für «Bewegung» liest sich muuv – ist in: Move heissen pfiffige Stühle, flinke Stadtmobile, trendige Schuhe, exklusive Schreibgeräte, Biker-Magazine. Wenn Bewegung Trumpf ist, verliert Beständigkeit immer mehr an Boden: Wer heute in eine Wohnung einzieht, hält schon Ausschau nach einer neuen, nicht nur der hohen Mieten wegen. Auch bei der Arbeit ist Flexibilität gefragter denn je: konnte früher ein erlernter Beruf bis zur Pensionierung und immer kompetenter ausgeübt werden, gibt es heute eine wachsende Anzahl von Leuten, die in mehreren Sparten gleichzeitig tätig sind. Sich auf diese neue Art den Lebensunterhalt zu verdienen hat schon einen Namen: Patchworker- oder Portfolio-ArbeiterIn. Viele mussten wohl aus der Not eine Tugend machen; unbestritten ist, dass Patchworker dank ihrer geistigen und sozialen Beweglichkeit viele Nischen erobern können. Jedoch: So neu ist diese als Berufsform der Zukunft hochgejubelte Art des Broterwerbs nicht: Hausfrauen üben seit Urzeiten die verschiedensten «Berufe» nebeneinander aus, und dies höchst erfolgreich. Alles fließt heute immer schneller und selbst Patchworker bekommen dies zu spüren. Selbst wer wie sie auf vielen Hochzeiten gleichzeitig zu tanzen versteht, kommt nicht darum herum, immer mehr Zeit in die Weiterbildung zu investieren. Denn die Hälfte des heute Erlernenen ist schon in 3–5 Jahren veraltet. Alles ist in Bewegung. Bewegung war denn auch im Zentralsekretariat und der Redaktion angesagt: Alle Arbeitsplätze wurden innerhalb der Büroräumlichkeiten gezügelt (engl. to move) und logischer, Platz sparer angeordnet; keine Büroklammer blieb an ihrem alten

Platz. Die äussere Umstrukturierung ist auch Abbild der mit dieser Nummer sich anbahnenden inneren Veränderungen des VGS-Gesundheitsmagazins und der Internet-Site: Vernachlässigten und für die (Volks-)Gesundheit zentralen Rubriken wie «Bewegung», «Prävention» und «Ernährung» soll ab sofort mehr Platz eingeräumt werden.

Wie sich Büromenschen gesund und dennoch genussvoll ernähren können, erfahren Sie im Beitrag «Büropicknick».

Bewegung ist nicht generell gesund; durch Stress bedingt kann sie Menschen schaden und Tieren zum Verhängnis werden. Der Beitrag «Frühlingsgenuss ohne Störung der Wildtiere» gibt wertvolle Hinweise, wie Mensch und Tiere in freier Wildbahn ruhiger und harmonischer miteinander leben können.

«Wer rastet, rostet» gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für das Gehirn. «Hirtraining macht jung» deckt auf, warum Bewegung sogar klug machen kann. Gedanken haben die Angewohnheit, sich wie Affen ständig zu bewegen. Dieser Innere Dialog stiehlt uns Energie; wir können ihn auch mit Bewegung zum Versiegen bringen. Erstaunlich: Wenn Bewegung mit einem Lächeln kombiniert wird, spart das Gehirn Sauerstoff und kann sein Potenzial besser entfalten. Üben wir uns im Lächeln, ob wir in Bewegung sind oder nicht!

Jürg Lendenmann
Redaktor

