

# Nicht jeder Stress lässt sich wegatmen

Meditations-Apps, Nahrungsergänzungsmittel, Abnehmspritze – Über **SELBSTOPTIMIERUNG IN KRISENZEITEN**

VON KIRA VON DER BRELIE

**BERLIN.** Wenn es einer wirklich ernst nimmt mit der Selbstoptimierung, dann wohl Bryan Johnson. Der 46-Jährige ist Techmilliardär und „Biohacker“. Er hat sein Leben der Idee verschrieben, seinen Körper auf natürliche Weise zu verjüngen. Longevity, also Langlebigkeit, ist sein Ziel. Oder wie er es selbst in einem Interview formulierte: „Der Tod ist ein technisches Problem, das sich lösen lässt.“

Dafür hat er seinen Alltag mit der Hilfe von Forschenden perfekt kalibriert. Um 5.25 Uhr die erste Mahlzeit (Drink aus Präbiotika, Proteinen und Ballaststoffen, 236 Milliliter), um 11 Uhr die letzte (Gemüse, Nüssen, Samen und Beeren, maximal 500 Kilokalorien). Dazu ein spezielles Sportprogramm, Meditation, Lichttherapie, vor zwei Jahren ließ Johnson sich Blutplasma seines 17-jährigen Sohnes injizieren – all das, um der eigenen Endlichkeit zu trotzen. Nach eigenen Angaben hat er durch sein Programm, das er Project Blueprint nennt, das „biologische Alter“ seiner Organe in nur sieben Monaten um fünf Jahre verlängert.

Johnson ist ein extremes Beispiel. Aber er trifft einen Nerv. Denn das Interesse an Selbstoptimierung ist hoch. Das zeigt auch, dass Netflix das Phänomen „Bryan Johnson“ in einer Doku beleuchtet. „Don’t Die: Der Mann, der unsterblich sein will“ ist seit Anfang Januar zu sehen.

**DER WELLNESSMARKT BOOMT**

Aber auch der weltweite Wellnessmarkt stellt in jedem Jahr neue Bestmarken auf. 2023 erreichte die globale Wellnesswirtschaft einen Höchststand von 6,3 Billionen US-Dollar. Das berichtet das Global Wellness Institute (GWI) im Global Wellness Economy Monitor 2024. Demnach ist die Wellnessindustrie

aktuell etwa viermal so groß wie die globale Pharmaindustrie (1,6 Billionen Dollar). Seit 2013 wachse der Wellnessmarkt laut GWI jährlich um 6,5 Prozent.

„Gesundheit ist vor allem ein großer Markt, der immer weiter wächst“, sagt Friedrich Schorb. Der Soziologe arbeitet an der Universität Bremen. Im November 2024 hat er das Buch „Healthismus. Gesundheit als gesellschaftliche Obsession“ veröffentlicht. Den gesundheitlichen Optimierungstrend beobachtet er mit Skepsis. „In erster Linie profitieren Unternehmen und Privatpersonen, aber er macht die Bevölkerung nicht gesünder.“

Das liege in erster Linie daran, dass die Maßnahmen der Wellnessindustrie wie Meditationsapps oder Nahrungsergänzungsmittel individualistisch funktionieren. Nach Einschätzung von Schorb ist das jedoch kein sonderlich effektiver Ansatz. „Individuelle Stresslösungsstrategien können eine Weile funktionieren, aber nicht permanent“, sagt Schorb. Der Grund ist Überforderung. „Einerseits sollen wir uns beruflich weiterbilden, die Karriere voranbringen und gleichzeitig auf Work-Life-Balance achten, Beziehungen pflegen, uns um die Kinder kümmern. Das ist einfach zu viel.“

Zudem sei es auch problematisch, die Verantwortung für Gesundheit so sehr zu individualisieren. Ob man rauche, gesunde oder Sport treibe, habe Einfluss auf die Gesundheit, so Schorb, aber entscheidend seien die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. „Gesellschaftliche Strukturen sind die Basis für

Gesundheit, individuelle Entscheidungen die Kür – wie eine Pyramide.“ Aktuell stehe die Pyramide auf dem Kopf und die ganze Last laste auf dem individuellen Umgang mit Stress. „Das ist fatal.“

Viele Wellnessmaßnahmen bewegen sich zudem im Graubereich zwischen medizinisch Notwendigem und gesellschaftlich Verursachtem. Etwa die Abnehmspritze. „Wenn Menschen wegen ihres Körpers stigmatisiert werden, wollen sie dünn werden – auch, wenn sie keine gravierenden gesundheitlichen Probleme haben“, sagt Schorb. „Soziale Probleme werden zu medizinischen Diagnosen und füttern einen gigantischen Markt.“ Zudem ist Übergewicht selbst die Konsequenz einer Umwelt, in der hochverarbeitete Industrieesen mit viel Salz, Fett und Zucker immer verfügbar ist. Die Abnehmspritze löst also ein Problem, das erst durch die Lebensmittelindustrie entstanden ist.

Was wirklich gesünder mache, sei einfach: medizinische Grundversorgung und ein funktionierender Arbeits- und Wohnungsmarkt. „Wir können Entspannungstechniken einbauen, aber viel effektiver wäre es, wenn wir weniger Stress hätten“, sagt Schorb. Effektive Gesundheitsvorsorge ist demnach nicht nur, was man selbst tun kann, sondern Frage der gesellschaftlichen Strukturen. „Die großen Erfolge in der Verlängerung der Lebenserwartung gehen maßgeblich auf diese Faktoren zurück – und sie werden auch künftig entscheidend sein.“



Immer in Balance? Der Markt für Wellness und Gesundheit boomt. Oft sind es jedoch gesellschaftliche Anforderungen, die überhaupt erst krank machen. Symbolfoto: Elina Fairytale / Pexels

## LEBEN IST MEHR ALS RISIKOVERMEIDUNG

„Longevity wird auf die Lebenserwartung aktuell noch keinen Einfluss haben, auch wenn das so beworben wird. Die Methoden, die angepriesen werden, haben – wenn überhaupt – nur sehr bedingten signifikanten Nutzen“, sagt Schorb. Spannend werde es erst, wenn Gentherapien den Alterungsprozess nicht nur verlangsamen, sondern effektiv verjüngen.

Ein Lebensstil wie der von Bryan Johnson, der ihn laut „Financial Times“ jährlich 2 Millionen Dollar kostet, ist ohnehin nicht zu verallgemeinern. Es ist zudem reiner Selbstzweck. „Er will einfach nur ewig leben, um ewig zu leben“, sagt Schorb. Und das tue er so intensiv, dass es schon etwas von „Selbstkasteiung“ habe. Dabei entgeht ihm etwas anderes, was das Leben eben auch ausmacht: loslassen. „Das Leben ist mehr als das Vermeiden von Risikofaktoren“, sagt Schorb.

## Ist Ihr Teppich sauber?



Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächen schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich - ohne es zu wollen und zu spüren - immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche.

Sogar der feine Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleimpapier den Teppich aufarbeitet, wird

restlos entfernt. In einem Zeitraum von 3-5 Jahren können übrigens bis zu 250 Gramm Feinsand pro Quadratmeter zusammenkommen. Wir waschen den Teppich per Hand mit Reinigungsmitteln auf biologischer Basis. Das schont nicht nur den Teppich, sondern auch die Umwelt. Danach wird der Teppich gespannt und getrocknet. Durch „Rückfettung“ erhält das Schmuckstück ein Schutzschild gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Also tun sie etwas für Ihren Teppich und lassen Sie ihn im alten Glanz erstrahlen. Zögern Sie nicht lange und rufen Sie uns an. Wir kommen kostenlos vorbei.

PR-Anzeige

**Frühjahrsangebot**  
**30% Rabatt**  
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

**kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!**

**Bio-Handwäsche**  
Wir waschen nach traditioneller Art.

**50 €\* GUTSCHEIN**  
\*ab heute 5 Tage gültig

**Restaurieren von Teppichen aller Art**  
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern). Beseitigung von Wasserschäden

**Teppich Klinik**  
Lange-Feld-Straße 58  
30926 Seelze/Letter  
Tel.: 0511 - 10 59 28 81

# „Die Eiskönigin“ – Karten zu gewinnen

**HANNOVER.** Gewinnen Sie Karten für „Die Eiskönigin – Das Showspektakel auf Eis“: Am 11. April 2025 wird die Swiss Life Hall in Hannover zum frostigen Arendelle. Anna, Elsa, Olaf und Co. zeigen ihre magische Welt voller Abenteuer, Freundschaft

und Liebe. Faszinierende Tänze, spektakulärer Eiskunstlauf und die bekannte Filmmusik verzaubern Jung und Alt.

Wir verlosen unter allen Leserinnen und Lesern 5x2 Karten für „Die Eiskönigin – Das Showspektakel auf Eis“. Registrieren Sie

sich für das Gewinnspiel, indem Sie den hier stehenden QR-Code mit dem Smartphone oder Tablet scannen, um an der Verlosaktion teilzunehmen. Mit etwas Glück sind Sie live dabei. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.



# Familienbetrieb Goman wäscht und restauriert Teppiche sei 25 Jahren

ANZEIGE

Der Name „Teppich-Klinik“ über dem ehemaligen Bäckereigeschäft von Wilhelm Meyer in der Lange-Feld-Straße sagt eigentlich alles darüber aus, was David Goman und seine sechs Facharbeiter in der Teppichwäscherei machen: Sie bringen Teppiche wieder auf Hochglanz.

Mit einer Bio-Handwäsche nach traditioneller persischer Art werden die Teppiche von Schmutz, Sand und anderen Fremdpartikeln befreit, Teppichknüpfer können Ränder und Fransen erneuern und sogar Brandflecken beseitigen.

„Selbst gute Staubsauger können nicht alles aufnehmen, was im Laufe der Jahre im Teppichflor festgetreten ist. Dabei geht es nicht nur um Milben, Motteneier oder Pflanzensporen: Schädlich für den Teppich ist vor allen der feine, fest getretene Sand. In der Regel sind es

nach drei bis fünf Jahren rund 250 Gramm Sand auf einem Quadratmeter, der dann wie Scheuersand wirkt und den Teppich schädigt“, erläutert David Goman.

In seiner Hamburger Firma werden die Teppiche umwelt-

freundlich und behutsam gewaschen, danach gespannt und getrocknet. „In der Regel dauert das bis zu fünf Tagen“. Goman besucht auf Wunsch die Kunden, berät sie über den Umfang der Arbeiten und macht einen Kostenvoranschlag. „Wer für

den Zeitraum der Wäsche oder der Reparatur keinen ‚weißen Flecken‘ im Wohnzimmer haben möchte, dem stellen wir in dieser Zeit einen adäquaten Teppich zur Verfügung“. Natürlich sind Beratung, Abhol- und Bringdienst kostenlos.

Ein zweites Standbein des rührigen Unternehmers ist der Ankauf von Gold, der An- und Verkauf von Teppichen sowie der Ankauf von Pelzwaren für einen Kunden in Schweden. Der Preis für Goldringe und -ketten richtet sich nach der Karatzahl des Golds und dem Tagespreis. „Bezahlt wird natürlich sofort in bar“.

Die „Teppich-Klinik“ in der Lange-Feld-Straße ist von montags bis samstags von 10 bis 18 Uhr durchgehend geöffnet und telefonisch unter der Nummer (0511)105 928 81 erreichbar. Natürlich können auch Beratungstermine vereinbart werden.



David Goman ist quasi mit Teppichen aufgewachsen und hat sich ein umfangreiches Wissen angeeignet. Foto: Kögel

**MIX Markt**

Mo - Fr 09:00 - 19:00  
Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 122 OHG  
Lange Weihe 65  
30880 Laatzen

Angebote gültig von Mo. 24.02. bis Sa. 01.03.2025

Große Putenbrühwurst, geräuchert 270 g Pack., 1 kg = 14,04	Große Brühwurst „Koniachnii“ nach Art einer Kochsalami 350 g St., 1 kg = 10,83	Lettische Sülze mit Zunge 415 g St., 1 kg = 7,21
3.79	3.79	2.99
Leberwurst nach russischer Rezeptur, geräuchert „Retro Livernaja koptschonaja“ 350 g Pack., 1 kg = 10,00	Brühwurst „Sakarpatskaja“ Retro nach Krakauer Art, geräuchert 450 g St., 1 kg = 8,87	Schweinebauch „Karbona“, gepökelt und geräuchert 100 g, 1 kg = 11,00
3.50	3.99	
Schweinebauch „Becon Slawjanskij“ mit Fleisch-einlage, gepökelt 200 g Pack., 1 kg = 11,45	2.29	1.10
Schweinelendensteck geräuchert 100 g, 1 kg = 10,50	Geräucherter und gegarter Schweinebauch mit Schwarte „Boczek paski“ 100 g, 1 kg = 9,90	Schlesische Brühwurst, geräuchert „Kielbasa slaska“ 480 g Pack., 1 kg = 11,03
1.05	0.99	5.29
Geräucherter Speck ohne Rippen „Boczek wedzony“ 100 g, 1 kg = 10,50	Brühwürstchen nach schlesischem Rezept, mittelform, geräuchert „Kielbasa slaska extra“ 100 g, 1 kg = 10,50	Schweinebauchspeck, gepökelt, gegart und geräuchert „Wedzonka myslivska“ 100 g, 1 kg = 9,50
1.05	1.05	0.95
Rührkuchen mit Honiggeschmack und Erdnüssen „Medoviy“ 320 g Pack., 1 kg = 15,60	Törtchen „Kartoschka“ 290 g Pack., 1 kg = 15,83	Cremschnitte „Nareznoe po Domaschnemu“ 330 g Pack., 1 kg = 15,13
4.99	4.59	4.99
		Biskuitrolle „Rulet Oreh“ mit Erdnüsse oder „Rulet Dzem“ mit Aprikosen-Fruchtfüllung 300 / 350 g Pack., 1 kg = 16,64 / 14,26
		4.99

33973301\_002624