

**Zeitschrift:** Freidenker [1956-2007]  
**Herausgeber:** Freidenker-Vereinigung der Schweiz  
**Band:** 88 (2003)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Wellness - die militante Ersatzreligion?  
**Autor:** Stutz, Bruno  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1041848>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Wellness – die militante Ersatzreligion?

Eine neue Ideologie geistert herum in der westlichen Welt: Wellness – das ultimative, umfassende Heilmittel für gesunde Lebensweise, für körperliche und geistige Fitness. Ob Wellness-Tee, Wellness-Socken oder Wellness-Ferien – alles was mit diesem Begriff in Verbindung gebracht werden kann scheint Erfolg versprechend. In den Massenmedien wird immer wieder verkündet, dass der moderne Mensch jung, gesund, aktiv, glücklich, schlank, attraktiv und voller Lebensfreude sein soll, und mit verschiedensten Anti-Aging-Kuren werden alle möglichen Alterserscheinungen wie Fettpolster, Fältchen oder graue Haare bekämpft, denn alt, dick, runzlig will (oder darf) heute niemand sein.

Der Gesundheitstrend nimmt nun aber langsam militante Züge an, er entwickelt sich zu einer dogmatischen, intoleranten Ersatzreligion und ihre Anhänger sind überzeugt, dass nur sie allein wissen, wie man richtig und gut lebt. Und sie legitimieren ihre ideologische Wirkung, indem sie ihre eigenen, persönlichen Interessen als Interessen der gesamten Gesellschaft darstellen.

Das unkonventionelle Leben, in dem auch Fehler gemacht werden dürfen, ist nicht mehr gestattet. Wir müssen pausenlos über uns und unser Verhalten nachdenken, haben in Aussehen und Benehmen den hohen Ansprüchen anderer gerecht zu werden, wir werden sozialisiert, erzogen, geformt – und trotzdem nehmen Lebensprobleme, Unzufriedenheit, Stress, Vereinsamung, Überforderung und Depressionen immer mehr zu. Reicht Wellness doch nicht zum immerwährenden glücklichen, sonnigen, gesunden und jungen Leben, ist die Jagd nach dem ewigen Glück und Erfolg

vielleicht doch vergeblich? Ist Wellness möglicherweise nur eine Scheinlösung für die zunehmenden Probleme des modernen Lebens?

Selten zuvor waren Ideologie und Realität so wenig miteinander zu verknüpfen. Doch gegenwärtig ist Kritik am Gesundheitswahn nicht angesagt, sie kommt einem Tabubruch gleich. So- gar wer diese schöne neue Welt nicht versteht, sich vielleicht noch unbeholfen verhält, bekommt es knüppelhart: Da war doch eine Vorzeigefrau der Gesundheitsfanatiker kürzlich in einem Innerschweizer Nobelhotel. Und weil der frisch gepresste Orangensaft nicht umgehend auf ihren Tisch kam, schnauzte sie die verdutzten Kellner an: "Halten die mich eigentlich für bekloppt... da sind doch die Vitamine schon längst raus, und das nützt mir gar nichts".

### Ich bin mollig – na und?

Die deutsche Gesundheitsministerin klagte diesen Sommer: "Die Fettleibigkeit hat epidemische Ausmasse angenommen..." Und damit die Menschen nicht weiterhin mit falschen (dicken) Vorbildern konfrontiert werden, sollen nun auch die drolligen, pummeligen Mainzelmännchen (ZDF) abspecken, also schlanker und gesünder werden.

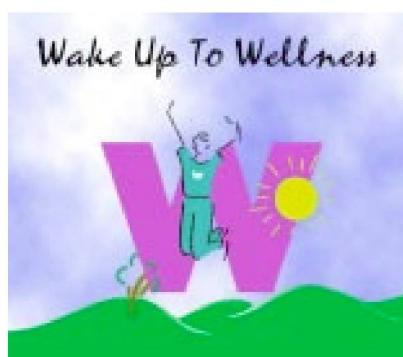
Der Body-Mass-Index (BMI) ist heute zu einem wichtigen Mass des Menschen geworden – und wer nicht zur Ernährungsberaterin überwiesen werden will, sollte darauf achten, dass der Index nicht weit vom Normwert 20 abweicht.

Etwa jeder dritte Erwachsene in unserem Land ist übergewichtig, und rund sieben Prozent sind nach WHO-Richtlinien fettsüchtig, haben also einen BMI von über 30. Nur, dies einzig als westliche Zivilisations- und Wohlstandskrankheit zu bezeichnen ist töricht, sind doch in Ländern wie Serbien-Montenegro, Griechenland oder Tschechien weit mehr als fünfundzwanzig Prozent der Menschen fettsüchtig.

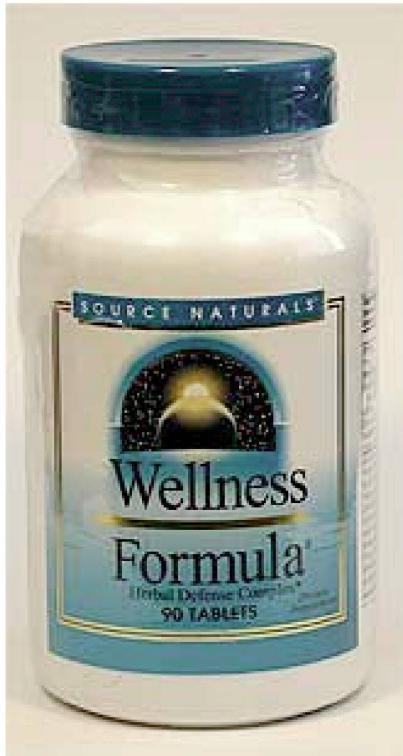
Weil nun die makellosen, schlanken Schönheiten in Werbung und Massenmedien brutale Massstäbe setzen, ist es kein Wunder, dass jedes dritte Mädchen mit seinem Körper unzufrieden ist. So verfallen immer mehr



Frauendiesem Schlankheitstrend – und die Folgen sind tragisch: Essstörungen, Depressionen, vermindertes Selbstwertgefühl, Lebensängste und sozialer Rückzug. Junge Mädchen erkranken an Magersucht, sie unterdrücken das Hungergefühl, entwickeln ein abnormales Essverhalten, führen eine rigorose, fettarme Diät – nur um dem gesellschaftlichen, also dem über die Medien vermittelten Frauenbild zu entsprechen und um Tadel und Spott aus dem Weg zu gehen. Eigentlich sind es nur wenige – einige Fernsehdoktoren oder Gesundheitspolitiker – die verbindliche Standards für eine gesunde Lebensweise definieren möchten, die das Streben nach einem perfekten Selbst zum grössten Lebensziel erklären und allen Unperfekten Askese und Selbstdisziplin, Schinderei in Fitnessparks und Wohlfühlferien in Wellness-Hotels schmackhaft machen wollen – für die neue, gesunde Gesellschaft. Denn Fettleibigkeit soll das am schnellsten wachsende Gesundheitsproblem, und heute schon für einen Dritt der Gesundheitskosten verantwortlich sein. Und da scheint es offenbar angebracht, missbilligend und vorwurfsvoll darauf hinzuweisen – sollen sich die Übergewichtigen doch mit heilender Selbstkritik und Schuldgefühlen belasten. Wie sich diesbezüglich die Entsolidarisierung unserer Gesellschaft entwickelt, zeigte eine Umfrage (Beobachter 11/2003), nach der die Mehrheit der Schweizer Bevölkerung eine Rationierung der medizinischen Leistung



bei Kriterien wie Alter, Lebensstil sowie körperlicher und psychischer Verfassung fordert. Statt die Menschen mit Verhaltenszwängen weiter zu verunsichern und auszugrenzen, sollten sie eher ermutigt werden, sich selbst mit all ihren Besonderheiten (und kleinen Schwächen) zu akzeptieren. Das wäre die Chance, das Leben ganz einfach etwas positiver zu betrachten, sich dem Schönheitsterror zu verweigern und den äusseren Werten nicht mehr die grosse Bedeutung zu schenken. Und gelassener auf die modischen Trends zu reagieren: "Ich bin mollig – na und? Ich fühle mich rundum glücklich!"



**Der Traum vom rauchfreien Glück**  
Heute wissen es eigentlich alle: Übermässiger Tabakkonsum schadet der Gesundheit. Aber wie heute die Raucher ins moralische Abseits gestellt werden, gibt doch zu denken. Immer und überall treffen sie vorwurfsvolle, bitterböse und tadelnde Blicke. Obwohl ein ganzes Drittel der erwachsenen Schweizer Bevölkerung raucht, gelingt es irgendwelchen moralisierenden Zeitgeistpropheten mit selbstgerecht erhobenem Zeigefinger diese nun gar nicht so kleine Gruppe (mit wachsendem Erfolg) auszugrenzen und allein zu bestimmen, ob Rauchen heute "in" ist oder nicht. Charakterdarsteller Jean Gabin,

Grandseigneur Stewart Granger oder Haudegen John Wayne wurden vor gar nicht so langer Zeit nicht zuletzt wegen ihrer legeren Haltung, oft mit Zigarette im Mundwinkel, vom Publikum geliebt. Und nun fordert die WHO, dass Filme mit erkennbaren Rauchszenen als "nicht jugendfrei" eingestuft werden (Eine Zensur, die es natürlich für brutale Gewaltstreifen wie "Terminator 3" oder "Hulk" nicht gibt). Unzählige Fernsehserien aus den USA sind seit einigen Jahren völlig rauchfrei, und zeichnen dabei ein völlig falsches Bild unserer Gesellschaft, ein Bild, das mit dem wirklichen Leben in keiner Weise zusammenpasst. Noch absurder ist das Vorgehen der amerikanischen Unterhaltungsindustrie, als bei der kürzlichen Neuauflage des berühmten Beatles-Albums "Abbey Road" auf dem Cover die Zigarette in Paul McCartneys Hand wegretouchiert und somit ein Kettenraucher ganz einfach zum Nichtraucher erklärt, eine Vergangenheit gefälscht und beschönigt wurde.

Der blitzgescheite und äusserst beliebte TV-Moderator Robert Lembke ("welches Schweinderl hättens denn geme?") griff seinerzeit sogar während der Sendung ungeniert und selbstbewusst zur Zigarette – man stelle sich ein solches Verhalten in der heutigen Zeit vor... die Puritaner würden aufheulen und drastische Konsequenzen fordern.

Während früher bei Staatsempfängen die Politiker ihre Zigarette am herumgereichten Kerzenständer anzündeten und auch selten ohne Glimmstägel zum Fototermin erschienen, vermeiden sie heute jedes Rauchen in der Öffentlichkeit. Eher lächerlich wirkte kürzlich das Bemühen eines qualmenden Politikers, der, beim Anblick einer nahenden TV-Kamera, die Zigarette in der hohen Hand verbarg, den Rauch nicht auszublassen wagte und wie ein ertappter Schulbube davoneilte. Kein Wunder, wenn sogar der kambodschanische Ministerpräsident Hun Sen von der Uno wegen seines Lasters als abschreckendes Beispiel angeprangert wird.

Und doch, obwohl das gesellschaftliche Leben in den Massenmedien weitgehend rauchfrei gezeigt wird und die Schädlichkeit des Tabakkonsums untagtäglich vor Augen geführt wird, nimmt die Zahl der jugendlichen Rau-

cher stark zu. Nun, vielleicht haben die jungen Menschen halt ganz eigene Lebens- und Wertvorstellungen, haben die Doppelmoral unserer Gesellschaft einfach durchschaut und lassen sich von uns Älteren weder mit anbiedernder Kult-Sprache "Rauchen ist uncool!" noch mit rigorosen Verbots und Verhaltensregeln in gewünschte Bahnen lenken. Die Jugend nimmt doch nur die von uns vorgelebte Individualisierung des Lebens auf, und der Widerspruch (aus ihrer Sicht) natürlich jede zu weit gehende Bevormundung durch höhere Instanzen.

Wir sollten endlich lernen, dass jeder für sich allein, die kleinen und grossen Freuden des Lebens geniessen darf, und dass für einige dazu auch hin und wieder ein kleines Laster (natürlich massvoll) gehören kann: "Zu einem feinen Espresso geniesse ich halt gerne eine Zigarette..."

#### **Lebensfreude ist nicht durch Vorschriften zu regeln**

Es stellt sich die Frage, ob dieses theoretische Konstrukt – eine Gemeinschaft gesunder, aktiver und glücklicher Menschen – in einer freien Welt umzusetzen ist.

Wohl kaum, denn es liegt nun einmal in der Natur aller Ideologien, dass sie meistens eine wirklichkeitsferne Auffassung vom menschlichen Selbst haben und dass sie den (einsichtslosen?) Menschen zum vermeintlichen Glück zwingen müssen.

Wellness mag für den Einzelnen eine Lebenshilfe und Bereicherung sein, aber er sollte dadurch auch etwas freier, nachsichtiger und grosszügiger werden und den genussfreudigeren Menschen in Ruhe sein eigenes Leben leben lassen.

Bruno Stutz, Embrach

