



02. Januar 2015

GESUNDE GEMEINSCHAFT MIT RITUALEN

Wie soziales Miteinander die Krankheitsrate beeinflussen kann

Nicht nur die Faktoren **Ernährung, Bewegung** oder **Umgang mit Stress** beeinflussen die Gesundheit, sondern auch **soziale Bindungen** und **gut funktionierende Gemeinschaften**. Nehmen **Gegensätze** in einer Gesellschaft zu, verlieren alle – die Reichen wie die Armen. Oftmals sind **Krankheiten die Folgen dieses Ungleichgewichtes**.

Stefan Klein hat in seinem Buch „**Die Glücksformel**“ dazu ein schönes Beispiel:

„Apulien in Amerika“

Vorgelebt haben diese Entwicklungen die Bürger von Roseto, einer Kleinstadt im Osten des amerikanischen Bundesstaates Pennsylvania. Einst, in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, schienen sie einen Pakt mit höheren Mächten geschlossen zu haben – jedenfalls waren sie gegen **Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die häufigste Todesursache** in entwickelten Ländern, **so gut wie immun**.

Vor dem Erreichen des Rentenalters **starb niemand an solchen Leiden**, und für Männer **jenseits der 65 war die Sterblichkeitsrate gerade halb so hoch wie im amerikanischen Durchschnitt**. Obwohl alle Bewohner der Stadt italienischer Abstammung waren, konnten sie **ihre Gesundheit kaum der viel gerühmten Mittelmeerdiät verdanken**.

In Roseto lebte man sogar **ausgesprochen ungesund**. Man **rauchte, arbeitete hart**, und weil Olivenöl in Amerika damals nicht zu bekommen war, kochten die Frauen das **traditionell süditalienische fette Essen** mit ausgelassenem Schinken. Auch **genetische Besonderheiten konnten die robuste Verfassung der Bürger von Roseto nicht erklären**.

Was diese Menschen wirklich von Durchschnittsamerikanern unterschied, war ihr Zusammenhalt. Der Ort bestand aus Abkömmlingen einer Hand voll Clans, die allesamt zur selben Zeit aus Apulien eingewandert und auch in der **neuen Welt nicht auseinander zu bringen waren**.

So erhielten sich in Pennsylvania alle Rituale einer italienischen Kleinstadt. Man traf sich zum **täglichen Abendspaziergang** oder zum **Spielen** in einem der vielen Klubs, **feierte Prozessionen** und **große Kirchenfeste**. Weil **Neid die Gemeinde gespalten hätte**, war es in Roseto verpönt, **Reichtum zu zeigen**.



Obwohl viele Familien es durchaus zu **Wohlstand gebracht hatten**, war es unmöglich, an Kleidung, Auto oder Haus **Arme und Vermögende** zu erkennen.

Alte Menschen lebten bei ihren Kindern, drei Generationen unter einem Dach. Kriminalität gab es nicht.

Alles änderte sich, als Roseto wie der Rest Amerikas wurde.

In dem Maß, in dem es den Bürgern materiell besser ging, zerbrach die Gemeinschaft. Nach 1970 verließen viele Jugendliche den Ort zum Studium und kamen mit anderen Vorstellungen zurück, als ihre Eltern sie gepflegt hatten. Manche fuhren in Cadillacs vor. **Große Häuser wurden gebaut, Swimmingpools ausgehoben, die Gärten umzäunt.** Man zog sich in **seine vier Wände zurück** und **genoss seinen Wohlstand**. Und je mehr Roseto einer ganz normalen amerikanischen Kleinstadt ähnelte, desto mehr **näherten sich auch die Krankheitsraten und die Sterblichkeit dem Landesdurchschnitt an.** Mit den **engen Bindungen zwischen den Bürgern** war auch deren **Schutzwirkung verloren gegangen.**“

Mein Kommentar: durch die vorhergegangenen Artikel wird deutlich, dass **unser Lebensstil hauptverantwortlich** für unsere **Gesundheit** und unser **Lebensglück** ist. Würden wir mehr **Fokus** auf unsere **Gesundheitserhaltung – auch die soziale!** – legen, dann könnten viele **Krankheiten und Kosten minimiert werden.** Wir selbst sind der Schöpfer unseres Lebens.

Ihr Hubert Brüderlein



(Fotos: [fotolia](#)/© drubig-photo; Luis Louro)