

Gesundheitsförderung.

Autogenes Training: Ich lenke, also bin ich. HANS RITZ, Schriftsteller.

Als Velofahrer sollte man von Zeit zu Zeit über den Teller- sprich Speichenrand hinaus schauen und sich zwecks Horizontenerweiterung mit mehr als zwei Rädern beschäftigen. Denn es gibt nichts Gesünderes als ein Auto. Nach den Festtagen, in denen wir verfettet sind, ganz besonders. Da macht das Auto aus uns ein Muskelpaket. Und dies nicht nur virtuell. Es ist ein wahrer Jungbrunnen, die ideale Osteoporose- und Demenzprophylaxe, ein Anti-Aging-Wunder. Mit dem Velo bewegen wir uns zwar auch, sind aber schädlichen Nebenwirkungen wie Kälte und Nässe ausgesetzt. Rheuma, Katarth und Nierenschmerzen sind die Folge. Dagegen ist die neue Generation Auto das wahre Gesundheitsprogramm.

Zumindest der Oberklassewagen. Einparken kann man ferngesteuert, indem man sich aus dem Sessel hebt (Stärkung des Rückens), den Zündschlüssel in die Hand nimmt (Förderung der Feinmotorik), sich neben das Fahrzeug stellt (Kräftigung des Bewegungsapparats) und es vollautomatisch in die Parklücke fahren lässt. Da

man dem autonomen Fahren noch nicht so ganz traut, bückt man sich anschliessend (Rumpfttraining), um sich zu vergewissern, dass keine Beschädigungen aufgetreten sind. Ebenfalls wohl tuend wirken sich die sanft schliessenden Türen auf, die man nur noch antippen muss, während man früher riskierte, beim kräftigen Zuschlagen seine oder die Finger von sogenannten Insassen (Stichwort: Insassenversicherung) zu zerquetschen. Von der Lärmbelästigung der umliegenden Quartiere samt Komplikationen mit nächtlicherweile aufgeschreckten Schläfern zu schweigen.

Vor allem ist das Interieur ein ultimativer Gesundbrunnen. Zwar nicht für das erlegte Wild, das die Häute für Sitze und Dachhimmel geliefert hat, aber für die stolzgeschwellte Halterbrust (Training der Brustmuskulatur). Die Schwellung ist angesichts von Steuern, Versicherungen, Bussen und des lächerlichen Restwerts selten chronifiziert. Die Klimaanlage erlaubt das Saunieren, unterstützt von der Sitzheizung. Die Sitzbelüftung ermöglicht einen Kneippschen Wechselbadmodus.

Nachtsichtgerät und Kur-

sehschärfe. Abstandsregler temperaturen erhöhen die Belastbarkeit. Die physische, indem beim abrupten Bremsen die Armmuskulatur durch das Abstützen gestärkt wird. Die psychische dadurch, dass die Beinahekollision den Kreislauf anregt. Massagesitze fördern die Durchblutung zusätzlich, unterstützt durch den sich aufblasende Rundum-Airbag im Kollisionsfall. Fahrassistenten simulieren währenddessen eine entspannte Atmosphäre. Der beim Fehlverhalten anderer Verkehrsteilnehmer entstehende Bluthochdruck immunisiert Herz und Kreislauf. Die Lautäusserungen regen die Atmung an, schulen die Stimme und stabilisieren den schlichten Wortschatz (Denktraining).

Dass Fahrräder und Fussgänger für das Auto kontraindiziert sind, vermag die heilende Wirkung nicht zu vermindern. Für Risiken und Nebenwirkungen konsultieren Sie Ihren Garagisten oder Fahrlehrer. Für die horrenden Kosten eine Kleinkredit- oder Leasingfirma.

Und für die Umweltfragen? Es hat doch Klimaautomatik.

Adrian Ramsauer,
25.12.2017, 116. Jahrgang, Nr. 359.