



Wellness

Der Mensch ist ein erfinderisches Wesen. Dabei wohnt ihm anscheinend ein Drang inne, die Belange des Alltags durch den Einsatz von Gerätschaften und Maschinen zu vereinfachen bzw. zu optimieren. So lässt ein simples elegantes Schwenken des Fußes unter dem Auspuff, den Kofferraum aufklappen – superpraktisch, wenn man die Hände wegen der Einkaufstaschen gerade nicht frei hat. Mit einem definierten Kommando geht das Licht in der Wohnung an, während „Alexa“ ein geeignetes Menü für den Abend vorschlägt. Die Rolläden werden automatisch durch einen Tageslichtsensor gesteuert. Im Grunde muss man gar nichts mehr machen. Soft- und Hardware arbeiten perfekt aufeinander abgestimmt zusammen, um lästige Tätigkeiten von uns fernzuhalten. Die Automatisierung macht vor nichts halt. Insbesondere der Garten wird zunehmend verdrahtet, indem Bewässerungscomputer im Takt der Mikroprozessoren sekundengenau die richtige Wassermenge für das Grün spenden. Haus und Hof unterliegen einem ausgeklügelten System des digitalen Hausmeisters. Zu seinen dienstbaren Knechten gehört natürlich auch ein Rasenroboter, der sanftmütig die Länge der Halme dem Wohlbefinden der menschlichen Fußsohlen anpasst. Die Technik trimmt, beleuchtet, wässert, kontrolliert, sichert, regelt und murrst nie. Eigentlich ein Grund, zufrieden auf der Chaiselongue zu liegen.

Wenn da nicht die Fitnessuhr wäre, die sich mahndend ins Gedächtnis vibriert. Offensichtlich fehlen noch rund siebentausend Schritte bis zum Tagesziel. Irgendwie ist es verrückt. Da hat man sein Leben mit Akribie und Leidenschaft optimiert und nun mangelt es schlicht an Bewegung. Gesund ist das ja nicht. Man kann die Situation nun als Folge und notwendiges Übel der Automatisierung betrachten oder einfach aktiv werden. Wer nicht unbedingt ins Fitnessstudio oder auf den Trimm-Dich-Pfad – so hießen früher die Outdoor-Jogging-Tracks, die mit Geräten ausgestattet waren – möchte, erinnert vielleicht banale Tätigkeiten wie Rasenmähen, Gießen oder Aufstehen, um das Licht anzumachen. Da braucht es kein Studio für die tägliche Dosis Bewegung. Im Hinblick auf die Mühe, die man sich mit der ganzen Home-Automation gemacht hat, ist das natürlich ein paradoxer Gedanke, der ein bisschen was von reflexiver Niederlage in sich trägt. Außerdem wäre die Gießkanne schlicht das Gegenteil von Fortschritt. Und das geht mal gar nicht. Wenn rückständige Tätigkeiten und Breitensportangebote ausfallen, gibt es nur einen Ausweg aus dem Dilemma: Wellness.

Gesundheit liegt im Trend und das Angebot ist enorm – vor allem aber extravagant. In der Backhaus-Sauna schwitzt man zusammen mit seinen Frühstücksbrötchen, bis – wohlgemerkt – letztere kross und durchgebacken sind. Wem das noch nicht genug ist, kann sich buchstäblich einwickeln lassen. Otonamaki lautet ein Trend aus Japan, bei dem der Behandelte zu einem Paket verschnürt wird, um die Flexibilität der Muskulatur über dehnbare Tücher zu erhöhen. Sehr gute Ergebnisse und eine glänzende Haut soll auch eine Massage mit Goldpuder bringen. Wenn das nicht ausgefallen ist. Ein weiteres Highlight dürfte Ziegen-Yoga darstellen. Wenn kleine Ziegen über den Rücken trappeln, lösen sich Blockaden. Man kennt dieses Angebot wohl eher aus dem Streichelzoo. Beruhigend ist es allemal. Den Höhepunkt könnte der Vulkan El Totumo markieren. Dort muss man eine zwanzig Meter hohe Holzterrasse für ein mineralhaltiges Bad im Schlamm bezwingen. Das bringt garantiert Höhenmeter und stimmt auch die Smartwatch milde.

Der letzte Schrei nennt sich übrigens Holzhacken. Nach einem Raummeter Buchenscheite ist man selig entspannt und schätzt die automatischen Helferlein dann umso mehr.

Oliver Block