

2 beiträge zur praxis: 1. so-sein in der natur 2. gewichtsreduktion



volkmar ellmauthaler

naturismus

im nationalpark

so-sein als behutsame gäste im großen ganzen

es ist, wie es ist...

die beste werbung scheint derzeit ja "keine werbung" zu sein.

all das glitzernde geschrei, dieses ewige grinsen mittel begabter sternchen und sterne, die schillernde magie des unsinns...

wir sind dagegen längst "allergisch" geworden:

schauen kaum noch fern. – die nachrichten: übel. die werbung: grotesk. die meisten krimis samt scripted reality: weit hinter der

realität, die niemand auch nur annähernd hat fantaisieren können, bis sie über uns hereinbrach.

viele kommentare: am symptom.

ganz vereinzelt: recherche in den tiefen und untiefen politisch-egomanischer netzwerke – wer hat mit welchen tricks was wie lange schon manipuliert...

allergien klingen dann ab, wenn sie nicht befeuert werden ;)

popularisierung der frei-körper-kultur: ein mittlerweile fragwürdiges projekt?

wollen wir, dass sich eine aufgegeilte massenbewegung halbnackter in bewegung setzt, um eines tages die flussufer zu erobern, alles niederzuwalzen (drill drill drill) und nach vergiften und plattmachen allen störenden lebens ans geldzählen, grillen und saufen macht, wo zuvor ein natürliches gleichgewicht, wo "technische stille" war?

was ist, wenn solche horden an den neu eroberten orten nichts besseres zu tun finden, als das bisherige fortzusetzen? waldbrände entstehen am häufigsten durch lagerfeuer und zigaretten, am zweithäufigsten durch billige handlanger von bodenspekulanten. ausgedehnte waldbrände sind der anfang einer sauerstoff- und wasserarmen katastrophe, die durch trockenheit beschleunigt wird.

wenn wir heute wieder ein paar leere bierdosen aus dem schilf holen konnten und wieder einem heimlichen kommerz-fischer aus der slowakei oder ungarn klarmachen, dass derzeit nicht gelangt werden darf, dann hatte unser eigenes wohlbefinden zufällig einen "höheren sinn" erfüllt.

am besten ist wohl, selber mit sich im reinen zu sein und dann das zu tun, was gut ist.

bis dahin bedarf es einiger versuche, einiges an nachdenken, vielleicht auch einmal mut zum unerwarteten.

das möchten evtl. dann manche nachmachen.

die beste überzeugungsarbeit für FKK (im sinne eines naturnahen, die natur achtenden lebens) besteht wohl darin, anderen (die das vllt. noch nie so sehen konnten) ein fenster zu öffnen, damit sie danach spontan selber probieren möchten, was ihnen passt. schritt für schritt. auch unsere eigenen schritte waren klein. kleine schritte haben viele vorteile.

wir sind also beinahe unser ganzes leben lang schon nackt und genießen uns nicht dafür, sondern strahlen unser wohlbefinden aus. wir passen uns nur nopen dort an, wo es unausweichlich ist – in öffis, in der innenstadt, in öffentlichen gebäuden. wir gehen barfuß. wir schwimmen auch im winter.

das nackte lebensprinzip trägt zur gesundheit und lebensfreude bei und kann zum ausgangspunkt für allerlei neue situationen werden:

wenn wir morgens bei sonnenaufgang geräuschlos durch den wald gehen, ohne vieles dabei niederzutampeln, wenn wir dann in das unberührte wasser eintauchen und mit einem leisen gluckern losschwimmen, werden wir aus der deckung heraus längst beobachtet: von dem schwanenpaar, von den beiden graureihern, von dem entenpaar, von rehen, wildschweinen (die derzeit frischlinge führen), von krähen, nachtigallen, fischottern, und ja klar: von all den hechten, karpfen, schleien, goldbrassen, die wir erst gar nicht zu sehen kriegen... und selten von der einen oder anderen blindschleiche, die sich neben uns durchs wasser schlängelt.

wir bemühen uns, all das aufzunehmen, zu genießen, dabei nicht zu stören.

die schwäne sind nicht angriffig, behalten uns aber genau im auge, halten einen selbst gewählten respektsabstand (der manchmal eng wird: sie sind erst einjährig und am rumprobieren, grenzen austesten) – doch wir geben keinerlei anlass zum konflikt. wer auf ganz selbstverständliche art auf kleine provokationen nicht eingeht, sondern das seine lebt, wird respektiert.

also alles entspannt: da sind zwei nackte menschen, die offenbar sinnlos - doch immer strebsam - von einem ende zum anderen schwimmen und wieder retour, täglich gut einen kilometer, und: dann und wann auch noch leere bierdosen aufnehmen, die giftigen zigarettenkippen der vermummten.

ente und erpel sind total entspannt, kein warnruf seit einiger zeit, keine flucht. heute setzten sie mit leuchtend roten schwimmfüßen im gegenlicht ein paar meter vor unseren gesichtern zur landung an. auch die fluchtdistanz der reiher hat sich in wenigen tagen auf die hälfte verringert.

was wohl wirkt, ist "regelmäßig zurückhaltende gäste sein": kein herausfordernder blickkontakt, keine hektischen bewegungen, keine aufgeregten laute.
kein anfüttern (das kann als unterwerfungsritual gedeutet werden und dominanzverhalten auslösen)
und, ja: keine verhüllung. – offenbar erkennen tiere all diese details sehr genau und merken sich dazu die gestalten, gesichter, stimmen. nackte menschen wirken offenbar weniger bedrohlich als bekleidete, das haben wir immer so erlebt.

auch das "lesen", das verstehenwollen all der anderen lebewesen gehört (imho) zum "gesamtkonzept": nackt in der natur.

alles wirkt auf alles andere. und zurück. dazu braucht es keine buddhistische lehre. das ist ganz einfache beobachtung.

so erst entstehen gleichgewichte und kann wechselweise ganz behutsam akzeptanz gedeihen.

frei, körper, kultur.

was derzeit in der neuen welt selbst ernannter mega-popanze gilt, ist das exakte gegenteil – und wird sich leider desaströs auswirken. selbst dann, wenn diese personen mehr oder weniger bald auf ihr physisches ende zusteuern (wie übrigens wir alle): es wird eine mega zerstörung geben, wenn nicht die nackten naturliebenden ihr konzept als beispiel weiter leben, immer genauer auch vorleben, ohne anspruch auf gefolgschaft, ohne macht, doch niemals ohnmächtig. ohne scham, doch niemals unverschämt.

klingt dramatisch – ist es leider.

uns bleibt tatsächlich nur die jeweils eigene, kleine welt früh morgens, spät abends.

viele dieser kleinen welten bilden am ende doch das größere ganze. früh morgens bis spät abends.

das gibt grund zur hoffnung.

es ist, wie es ist – solange, bis etwas noch ein wenig besser stimmt.

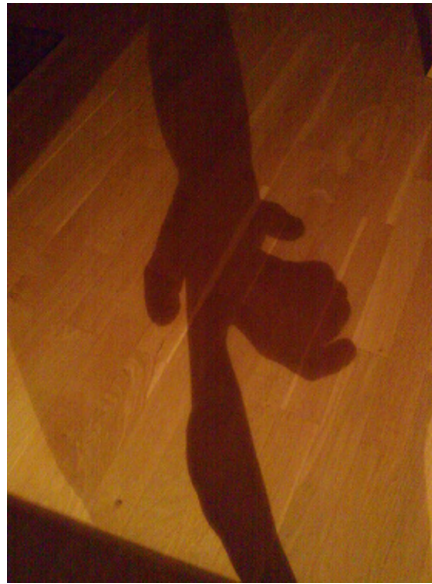
wir, die vom nacktsein nicht ausschließlich sexuelle lust erwarten, sondern bemerken, wir sind ein ganz wenig mächtiger teil des großen ganzen, können und sollen unsere haltung zeigen. nicht mehr, nicht weniger.

ja: es ist, wie es ist – und das, was ist, soll jeden tag gut sein.

2 beiträge zur praxis: 1. so-sein in der natur 2. gewichtsreduktion

volkmar ellmauthaler

gewichtsreduktion
mithilfe von ai/ki – im
naturismus:
eine häufig gestellte frage



ein schatten seiner selbst – oder gewolltes styling?

das ist nun interessant!

anmerkung vorweg:

gewicht verlierst du dann, wenn

- * **die bilanz** zwischen energie-aufnahme und -abgabe geringfügig negativ ist
- * **keine stoffwechselstörung** vorliegt, die adipositas verursacht
- * die bilanz nicht durch "fasten", sondern **durch aktivierung** (am besten ausdauerndes schwimmen) gesteuert werden kann.

dabei ist zu beachten, dass nach einigen monaten der gewichtsverlust auf der waage stoppen wird, während nämlich das (leichtere) fettgewebe abgebaut, zugleich (schwereres) muskeltgewebe aufgebaut wird.

hier setzt auch unsere skepsis bezüglich des BMI (body mass index) an: er berücksichtigt nicht die unterschiedlichen spezifischen gewichte und nicht den trainingszustand der betreffenden.

durch ausdauernde bewegung verursachter gewichtsverlust hat eher bestand als ein durch verringerte nahrungsaufnahme verursachter verlust von zunächst flüssigkeit, dann muskeltgewebe (!), wobei das fettgewebe, besonders im körperinneren (das mesenteriale fettgewebe), hartnäckig bestehen bleibt und über bestimmte botenstoffe sogar den appetit bisweilen ins unermessliche steigern kann (ausbleiben von sättigung, fortbestehen des quälenden hungergefühls).

fakt ist:

der bevorzugte aufbau der unterschiedlichen (langzeit- und kurzzeit-) fettspeicher ist angeboren, bloß kommen die hungerperioden heute selten.

bei nahrungsüberschuss werden zunächst immer die fettspeicher ergänzt, während bei nahrungsmangel – in begleitung von bewegungsmangel – immer zunächst muskeltgewebe abgebaut wird, um die energiespeicher zu schützen.

bau- und speicherfett unterscheiden sich, immer ist fett wegen seiner optimalen eigenschaften als energieträger (maximale speicherkapazität auf minimalem raum) und wegen der wenig energie-aufwändigen metabolisierung das bevorzugte speichermedium.

was bzw. wie kann nacktheit zum gewichtsverlust beitragen?

bist du als anhänger der kultur auch befreiter körper dann nackt, erfreust du dich an deinem freien körpergefühl.
du kultivierst gerne weiter, was sichtbar ist,
denn ohne die möglichkeit, etwas zu verdecken, ist "ehrlichkeit" die regel.

vermutlich ist nacktheit eine starke motivation, das eigene aus-
sehen zu optimieren. wer wünscht nicht, anderen zu gefallen,
umgekehrt mit attraktiven menschen zusammen zu sein?

schwimmst du nackt, und das mindestens eine stunde oder etwa
einen kilometer täglich (ausdauernd!), dann hast du zugleich ei-
ne (vielleicht sogar erotische) ganzkörper-massage. bei winter-
lichen temperaturen kommt der beschleunigte stoffwechsel hin-
zu. All das ist kostenfrei und bietet ordentlich motivation.

wie kann ich das behaupten?

wir haben das zwanglos selbst entdeckt und seither praktiziert:
jeden tag bei jedem wetter (regen ist besonders angenehm);
einzige ausnahme – als das gewässer im jänner zugefroren war.

neben der gewünschten gewichtsreduktion hatten wir begonnen, muskulatur aufzubauen, was die körperform optimieren half. wir behalten das bei, fühlen uns mittlerweile auch bei fortschreitendem lebensalter durchaus sexy und freuen uns so des lebens.

nach dem schwimmen erleben wir bis heute einen unglaublichen energie-schub durch die selbst gebildeten glücks- und bindungshormone, also jedesmal neu ein gewisses hochgefühl.

bezüglich eros, wie eben angedeutet, darf ich anmerken:

so sehr manche *eros* im einklang mit *sexus* auch vom wohl definierten *naturismus* trennen möchten (aus gutem grund, mit häufigen anlässen), so wenig gelingt das:

wir sind *ganzheitlich* lebendig – sexualität, erotik, lebensgefühl gehören zum kultivierten menscheien einfach mit dazu.

dass wir nacktsein nicht mit *exhibitionismus* und *voyeurismus* verwechseln, ist klar. wobei aber bekanntlich dieses besondere "sich lustvoll präsentieren" gerade bei "unschuldigen" kindern während der *sexuellen zeigephase*n durchaus die regel ist und von bezugspersonen richtig angenommen bzw. beantwortet werden soll, um *fixierungen auf die sexualfunktion* oder *ängste* (v.a. kastrationsangst bei knaben) zu vermeiden. so gelingt es eher, *frühkindliche verhaltensfixierungen* auszuschließen, die sich bei erwachsenen im exhibitionismus–voyeurismus darstellen.

in diesem sinne: nicht abspalten, besser kultivieren.

bezüglich ai/ki

... können wir derzeit sagen, dass das enthaltene "i" wohl ein euphemismus ist.

warum? klingt doch alles so intelligent, was dabei rauskommt! ganze aufsätze, wenn du bloß richtig fragst. schulaufgaben. bilder vielleicht, avatare, stilähnlich komponierte musik? nun je...

abgesehen von der mörderischen rechenleistung, die noch viel mehr energie verschlingt und hitze produziert als vieles davor...

ist es doch so, dass bei konventionellen rechnern immer nur rauskommt, was zuvor reingestellt wurde, zuzüglich allerlei regeln, die binär im hintergrund abgearbeitet werden. oder irre ich da?

im fall der (aktuellen) ai/ki sind das tatsächlich immer besser formulierte "wahrscheinlichkeiten für zu erwartende treffer" – nichts weiter.

fehleranfällig und unverbindlich. dem "mainstream" folgend. *ab ovo* ein zensurierbares objekt weitreichender manipulation.

wer also die ai/ki heute etwas fragt, bekommt bekanntes als antwort, bekanntes jedenfalls im sinne der gesamtheit des zuvor eingelesenen (aus unbekanntem quellen übrigens, nicht redaktionell geprüft) – wir kennen bereits missbräuchlich-tendenziöse ansätze, bis hin zu strategisch vollzogenen manipulationsversuchen bei politischen wahlen in nicht länger souveränen staaten.

in parenthese: mal darüber nachgedacht, erreichbare ai/ki mit FKK-inhalten zu fluten???

zu naturismus – nudismus – zur frei(en) körper-kultur

just die ai/ki bis dahin (ja, vor allem auch grundsätzlich) irgend-etwas fragen und redlich beantwortet bekommen zu wollen, bedeutet derzeit, hauptsächlich US-amerikanischen make-us-the-richest-greatest-hitzköpfen, den *russkyi mir*, das weltregime anstrebenden russen, taktierenden chinesen und indern zu glauben, was die so eingegeben haben: denjenigen also, die aus unterschiedlicher motivlage just mit natur nichts, rein gar nichts im sinn haben – außer deren zerstörung. umgekehrt reagieren menschen, denen wir im naturschutzgebiet begegnen, verblüffend oft verwundert auf unsere besondere behutsamkeit und selbstbeschränkung, als gebe es im naturraum ausschließlich die nutzungsberechtigten menschen, nicht aber tiere, die wir bewusst *nicht stören* wollen. befinden wir uns denn nicht als ungebetene gäste in deren heimat? – diese überlegung muss im gesamt-konzept vorkommen, wenn wir von der haltung des blinden konsumierens ablassen, unsere **ursprüngliche form** – körperlich wie geistig: *forma*, -ae, f, figur, gestalt, erscheinung, abbild, *charakter* – bewusst wiederfinden, nun behutsam neu gestalten wollen. also sind wir dafür, einander zu fragen, miteinander zu reden: **von mensch zu mensch.**

wir sind aus zeitgründen nicht oft in derlei foren präsent, aber unsere e-mail adresse steht naturistinnen, naturisten – allen am austausch interessierten – gerne offen: [fkf\[at\]medpsych.at](mailto:fkf[at]medpsych.at)

p.s.:

die ai/ki ist hingegen exzellent einsetzbar

zur raschen analyse von sorgfältig aufbereiteten massendaten samt deren (zuvor exakt programmierter) filterung, auch zum erkennen minimalster abweichungen in gegebenen mustern (z.b. krebs-früherkennung in vitro aus mikroskopischen präparaten oder in situ bei bildgebenden verfahren). das ist eine *technische lösung* für aufgaben, denen das menschliche auge, die menschen mögliche beurteilungsgeschwindigkeit (korrektes abarbeiten extrem umfangreicher informationseinheiten) klar unterlegen ist.

ähnlich positives gilt auch für roboter als *assistenten* in chirurgischen verfahren, bsp. "da vinci" in der minimalinvasiven chirurgie der schilddrüse oder (das vor allem) der benignen oder malignen prostata-hyperplasie.

<https://www.barmherzige-brueder.at/unit/davinci/operationenurologie>

<https://www.uniklinikumgraz.at/presse/pressemitteilungen/musterseite-7>

in derlei anwendungen, denke ich, kann ai/ki abseits bekannter politischer risiken doch eine berechnete zukunft haben.

bei automatisiertem autofahren im stadtgebiet ist wieder skepsis angebracht, denn dabei ist kein experte/keine expertin anwesend, die korrigierend eingreifen könnte – fatale fehlinterpretationen sind derzeit noch häufig.

sie zu zähmen, ohne sich zu unterwerfen, liegt an uns selbst.