



Dienstag, 30. Oktober 2018, 14:00 Uhr  
~2 Minuten Lesezeit

# Das Machtwort

Eine neue Ausgabe der „Guten Nachrichten“ ist da.

von Elisa Grätias  
Foto: ChristianChan/Shutterstock.com

*Im Mai 2018 starteten wir unser Video-Format „Gute Nachrichten“ mit Jens Lehrich. Nun präsentiert er eine neue Folge, in der er unter anderem eine Formel für Gesundheit bis ins hohe Alter verrät.*

## **Wer gesund und fit bleiben möchte, muss Sport treiben. So**

hoppeln Männer und Frauen in neonfarbenen Leggings durch Parks und Stadtviertel, rasen auf Rennrädern über Landstraßen oder rackern sich in Fitnessstudios auf dem Stepper ab. Auch unser Rubikon-Redakteur Jens Lehrich achtet auf seine Gesundheit und joggte durch Rostock.

Auf dem Weg traf er eine ältere Dame, die ihn mit einem Kommentar vom Weiterlaufen abhielt. Er unterbrach sein Fitnessprogramm nicht umsonst. Sie verriet ihm, wie sie sich bis ins hohe Alter gesund und fit hielt. Dies inspirierte ihn zu einer neuen Folge der „Guten Nachrichten“, in der es um Enttäuschung, die Auswirkung unseres Lebenswandels auf unsere Gesundheit und kleine Terroristen geht, die ausnahmsweise einmal unseren Schutz brauchen – in zweierlei Hinsicht.

Die gute Nachricht an alledem: Es liegt in unserer Macht. Wir selbst entscheiden, wie wir mit diesen Erkenntnissen umgehen und die Aufklärung ist dabei immer wieder der erste Schritt in die Freiheit zu einem selbstbestimmten Leben.

Wichtige Persönlichkeiten und Autoren, die in unserer Gesellschaft eine Vorreiterposition auf ihren Gebieten einnehmen, dürfen dabei natürlich nicht fehlen und so kommen auch Sven Böttcher, Moshe Zuckermann und Rainer Mausfeld in dieser Folge zu Wort.

Wer kann da schon Nein sagen?

Ausgerechnet das kleine Wort „nein“ spielt in dieser Folge der „Guten Nachrichten“ eine besondere Rolle. Denn es ist ein sehr machtvolleres Wort.

Das wird deutlich, wenn wir ein klares Nein zu jeder Form der Ungerechtigkeit äußern.

Und wo wir gerade dabei sind: Wir sagen Nein zum Ausspionieren unserer Leser. Auf Rubikon sind Ihre Daten vollkommen sicher. Wir schauen nicht nur nicht, was Sie schauen, sondern entwickeln dank Ihrer finanziellen Unterstützung und der unschätzbaren Hilfe ehrenamtlicher Programmierer auch nach und nach unsere Website weiter – eine weitere gute Nachricht.

Wir sind Rubikon – und können nicht oft genug betonen, wie dankbar wir unseren Lesern für jede Unterstützung sind. Zusammen sind wir machtvoll und bringen unseren Planeten wieder ins Gleichgewicht.

---

**Video** (<https://www.youtube-nocookie.com/embed/jCHkVWzLzm8>)

Dieser Artikel erschien bereits auf [www.rubikon.news](http://www.rubikon.news).



**Elisa Gratias**, Jahrgang 1983, studierte Übersetzen und Journalismus. 2005 wanderte sie nach Frankreich aus. 2014 zog sie nach Mallorca und arbeitet dort seitdem als freiberufliche Autorin, Übersetzerin und Künstlerin. Von 2018 bis 2023 leitete sie als freie Mitarbeiterin die Rubikon-Mutmach-Redaktion. Zum Thema Glück, Erfüllung und Gesellschaft schreibt sie auf ihrem Blog **flohbair.com** (<http://www.flohbair.com>). Ihre Kunst zeigt sie auf **elisagratiass.com** (<https://elisagratiass.com/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.