



Donnerstag, 12. März 2026, 14:00 Uhr
~2 Minuten Lesezeit

Gesund ohne Technik

Im Gespräch mit Manova und Transition TV erläutert die Physiotherapeutin und Dozentin Monika Leitner, wie Menschen ihre körpereigenen Fähigkeiten nutzen können, statt von Schulmedizin und transhumanistischer Technik abhängig zu sein.

von Elisa Gratias

*Viele Menschen sind ihrem Körper so entfremdet, dass sie ihre Gesundheit in die Hände von Fitnessstrackern und Schulmediziner*innen legen, anstatt den Fähigkeiten*

ihres Körpers zu vertrauen und sich Zeit zu nehmen, die Bedürfnisse des Körpers wahrzunehmen und wieder verstehen zu lernen. Dabei kann genau das ihnen schenken, was sie sich an falscher Stelle – wo andere Profit mit ihrer Unmündigkeit machen – erhoffen: Gesundheit und ein längeres Leben.

Dr. Monika Leitner ist Physiotherapeutin, Forscherin und eine große Bewunderin des menschlichen Körpers. Sie war viele Jahre in eigener Praxis und als Dozentin tätig und veröffentlichte Ende 2025 das Buch „Körperkompetenz – Im Körper Heimat finden durch Achtsamkeit und Bewusstheit“. Im Gespräch mit Elisa Grätias für Transition TV und Manova führt sie ihre umfassenden Erkenntnisse aus.

Der Körper spricht, doch viele hören oft erst zu, wenn eine Krise oder Krankheit sie zum Innehalten zwingt. Monika Leitner plädiert dafür, den eigenen Körper nicht länger als Instrument zu sehen, das man „hat“ und das funktionieren soll, sondern als einen lebendigen, vielschichtigen und beseelten Organismus, der man „ist“.

Menschen, die ihrem Körper vertrauen, fühlen sich lebendiger und beugen Krankheiten besser vor, weil sie Warnsignale erkennen. Außerdem sind sie weniger abhängig von Pharmaprodukten und technologischen Geräten, um ihre Gesundheit im Blick zu haben, wodurch sie dem Transhumanismus entgegenwirken.

Im Gespräch mit Manova und Transition TV erklärt Monika Leitner, warum gegenüber technologischen Fortschritten Skepsis angebracht ist und was für ein Wunder der menschliche Körper ist. Dass Menschen dies erkennen, ist sowohl Big Pharma als auch Big

Data ein Dorn im Auge. Ein Grund mehr, sich dem Wunder zuzuwenden, das alle Menschen vom Leben geschenkt bekommen haben: ihren Körper.

Elisa Gratias im Gespräch mit Monika Leitner



Inhalt auf Ursprungswebseite ansehen: **Odysee**
(https://odysee.com/@Manova_Magazin:3/gesund-ohne-technik-monika-leitner-und:e)

(<https://www.buchkomplizen.de/index.php?lang=0&cl=search&searchparam=Monika+Leitner>)

Hier können Sie das Buch bestellen: Buchkomplizen

(<https://www.buchkomplizen.de/index.php?lang=0&cl=search&searchparam=Monika+Leitner>)



Elisa Gratias, Jahrgang 1983, ist Redakteurin bei Manova. Sie 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 Mutmach-Redaktion. Zu den Themen Glück, Erfüllung und Gesellschaft schreibt sie auf ihrem Blog **flohbaïr.com** (<http://www.flohbaïr.com>). Ihre Kunst zeigt sie auf **elisagratiäs.com** (<https://elisagratiäs.com/>).