

Jael Sulger
Bachelor Thesis
10.07.2023

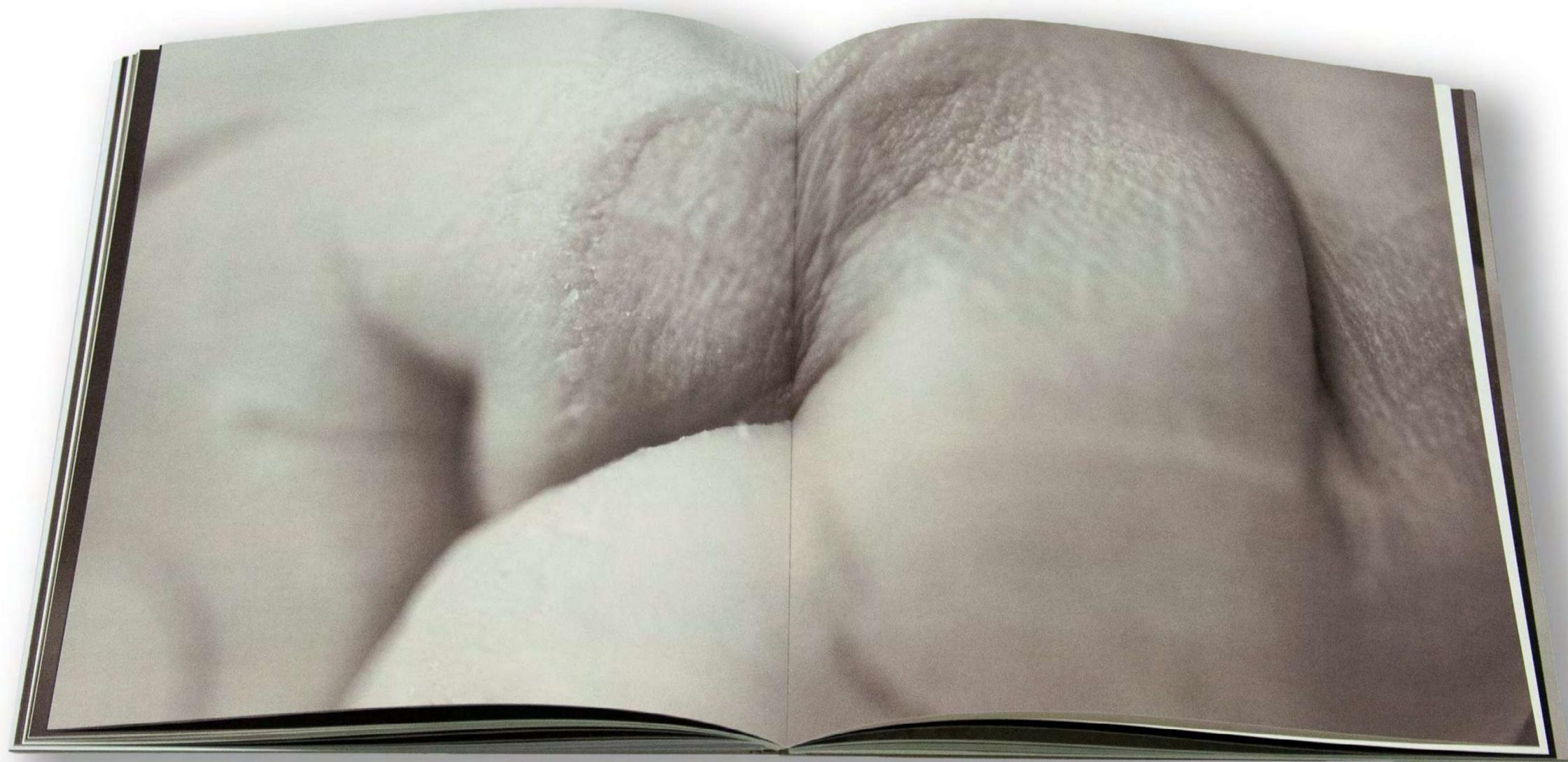
INAKTIVE KÖRPER

Institut Visuelle Kommunikation
und Digitale Räume
Hochschule für Gestaltung
und Kunst Basel FHNW
Freilager-Platz 1
4002 Basel

Mentorat
Marion Fink
Benedikt Jäggi
Thomas Bircher



INAKTIVE KÖRPER



INAKTIVE KÖRPER

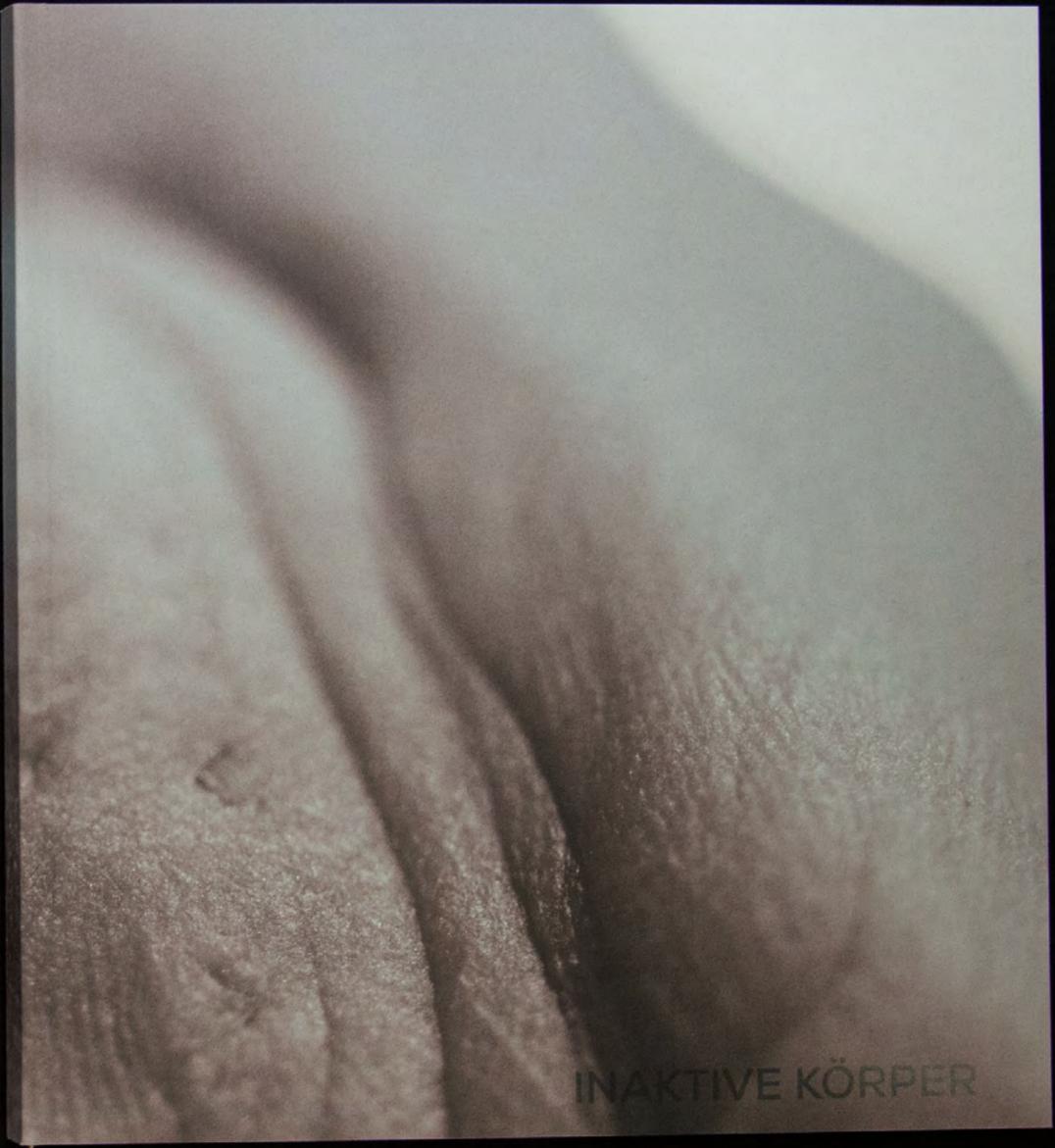
Jael Sulger





Die Ausnutzung des vollen
Körpers steht im Zentrum
tungs-fähigen Lebenswe-
in unserer heutigen Ge-
umständen konfronti-
unmöglich machen
Ursachen können
Bewegung un-
diese Einsch-

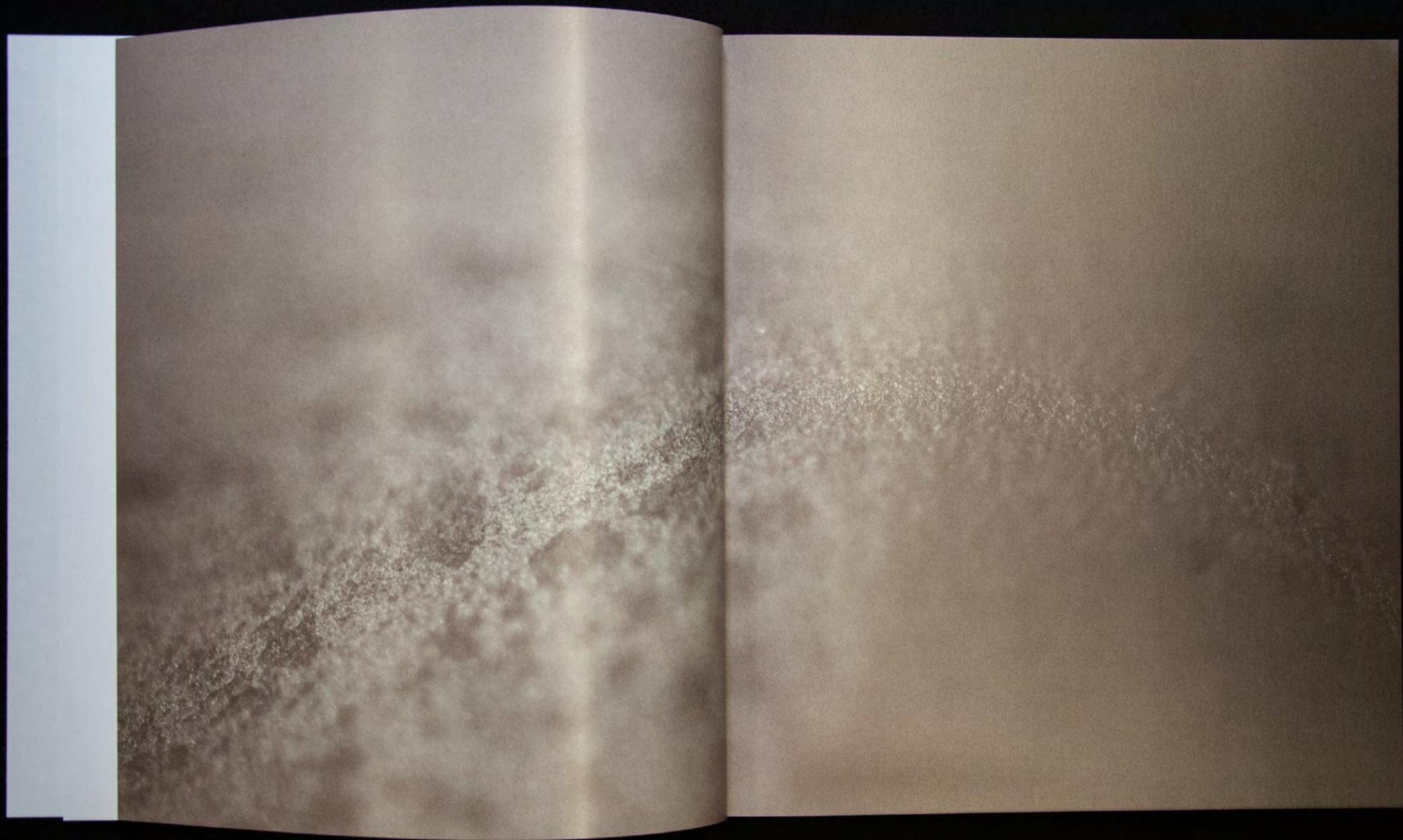




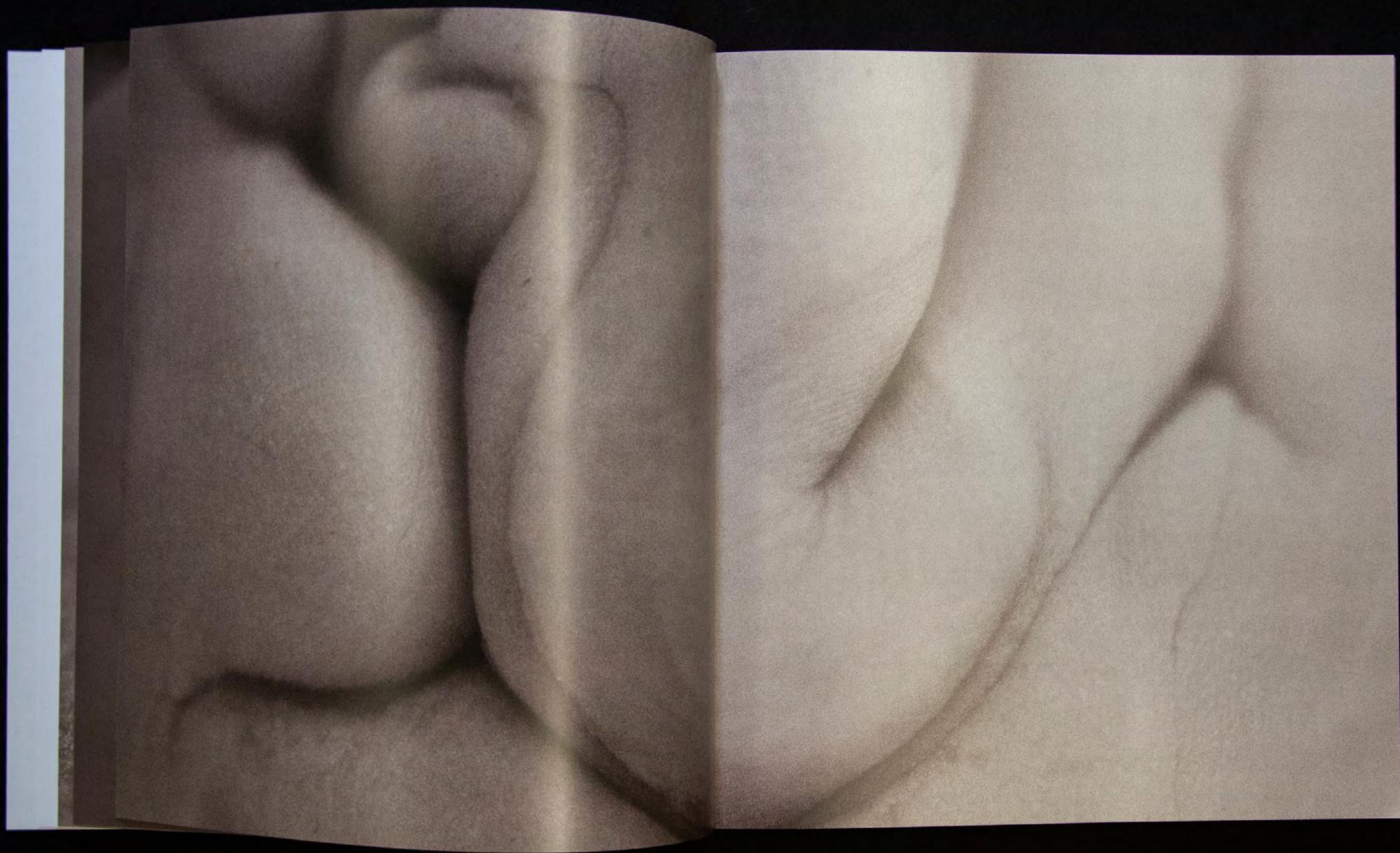
INAKTIVE KÖRPER

INAKTIVE KÖRPER

Jael Sulger



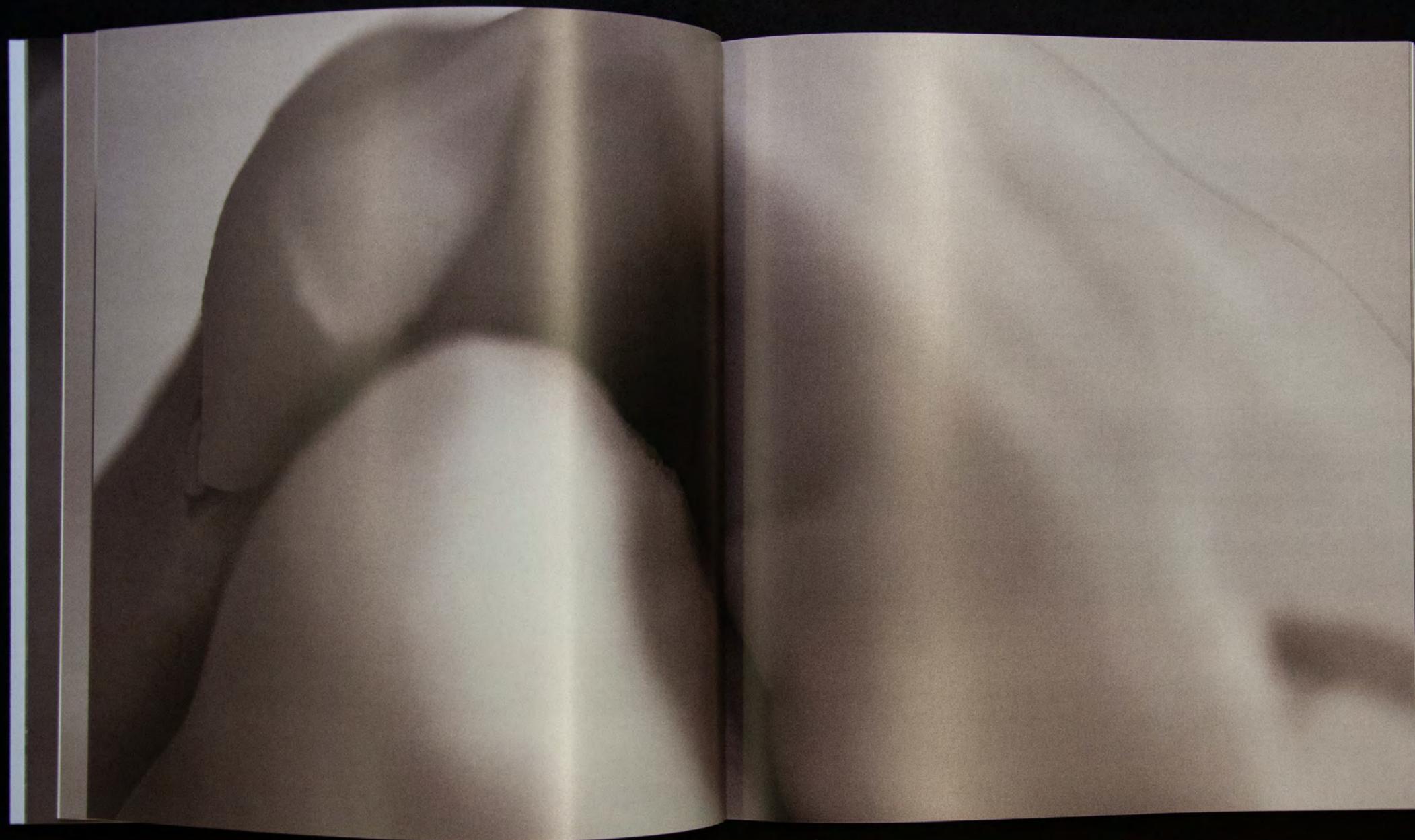




Der Körper, eine Komposition aus abstrakter Materie, ist ein faszinierendes Kunstwerk der Natur. Er ist ein Tanz von Zellen, Geweben und Organen, die in perfekter Harmonie zusammenwirken, um Leben zu schaffen.

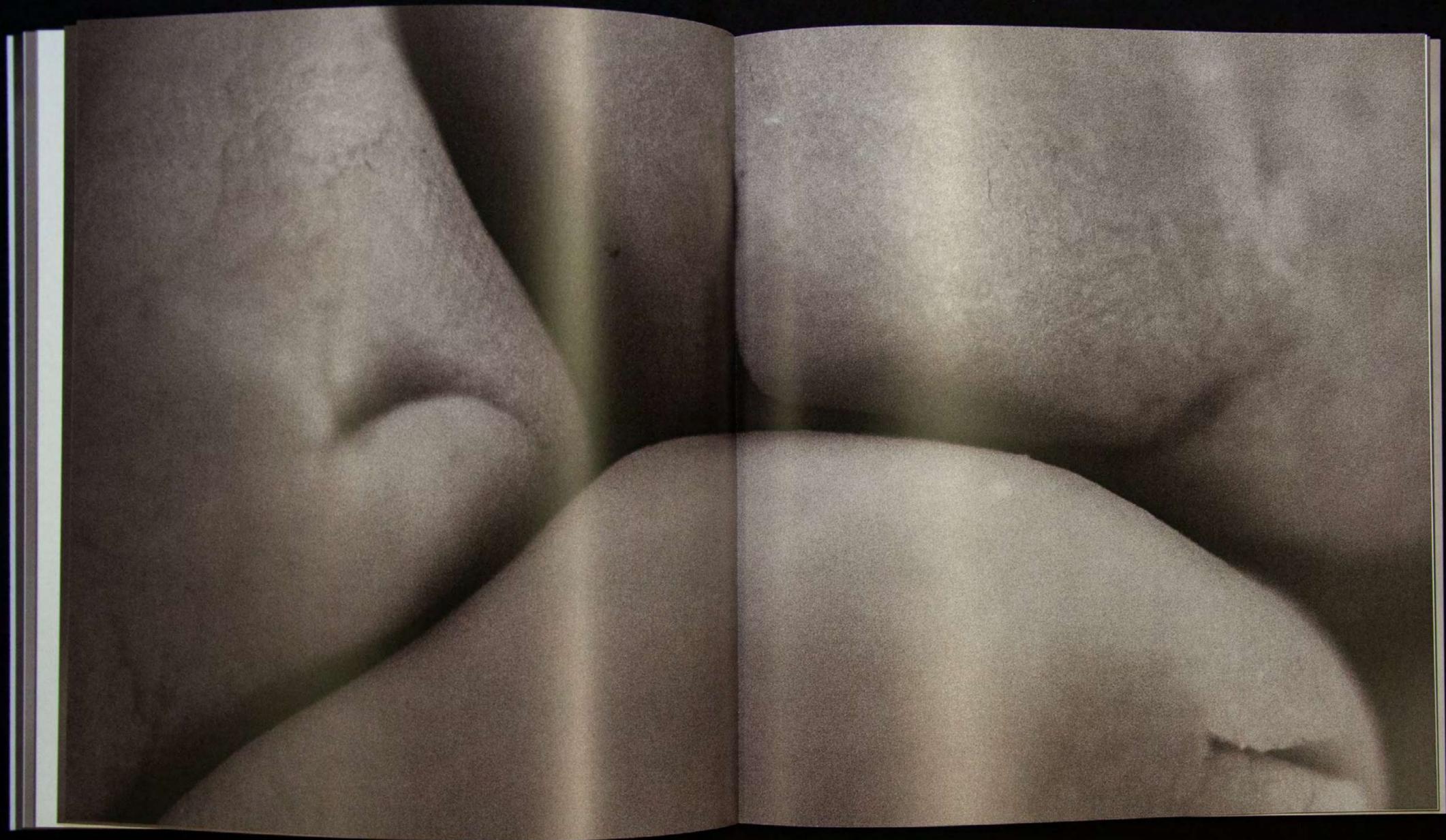


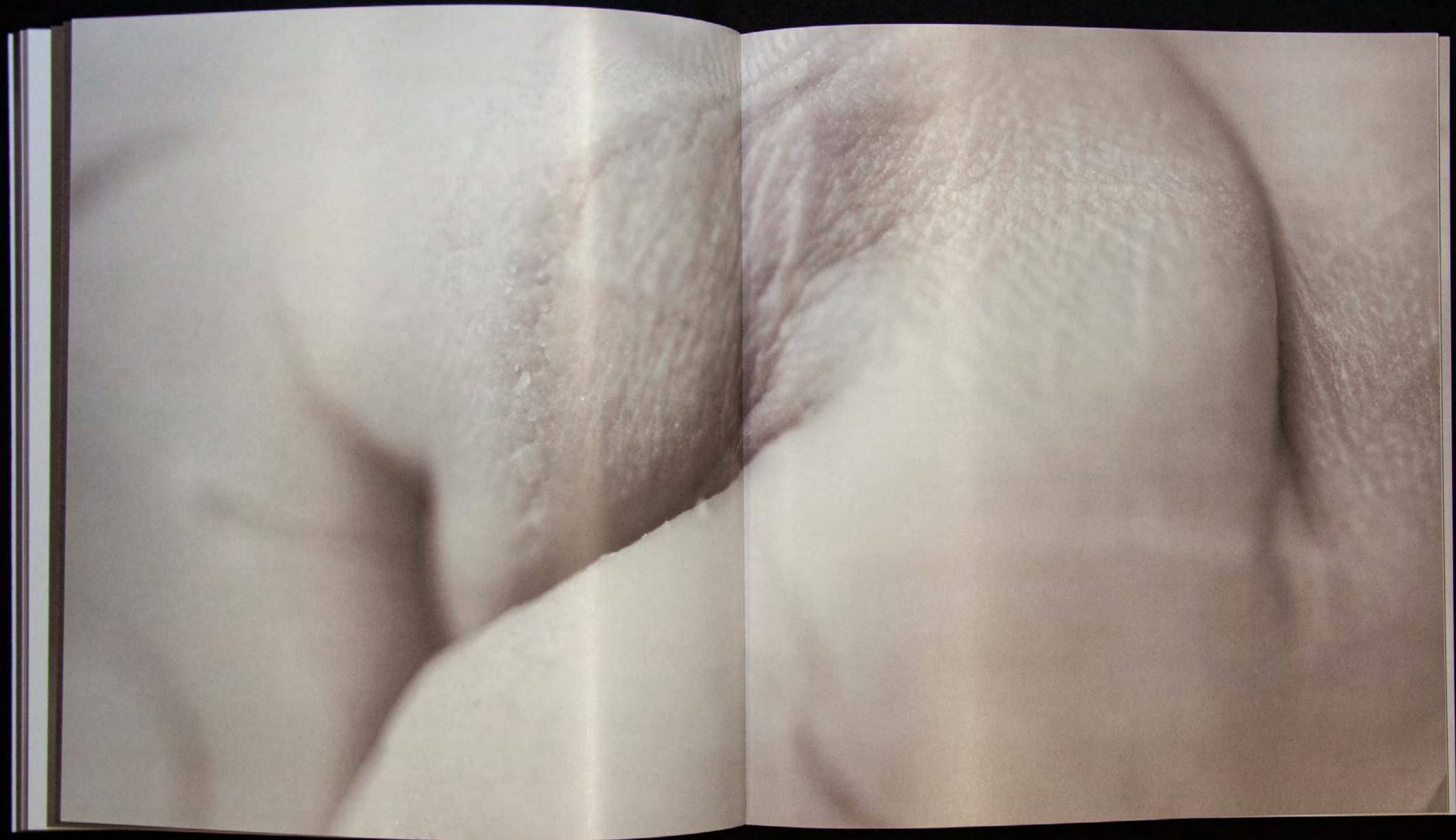




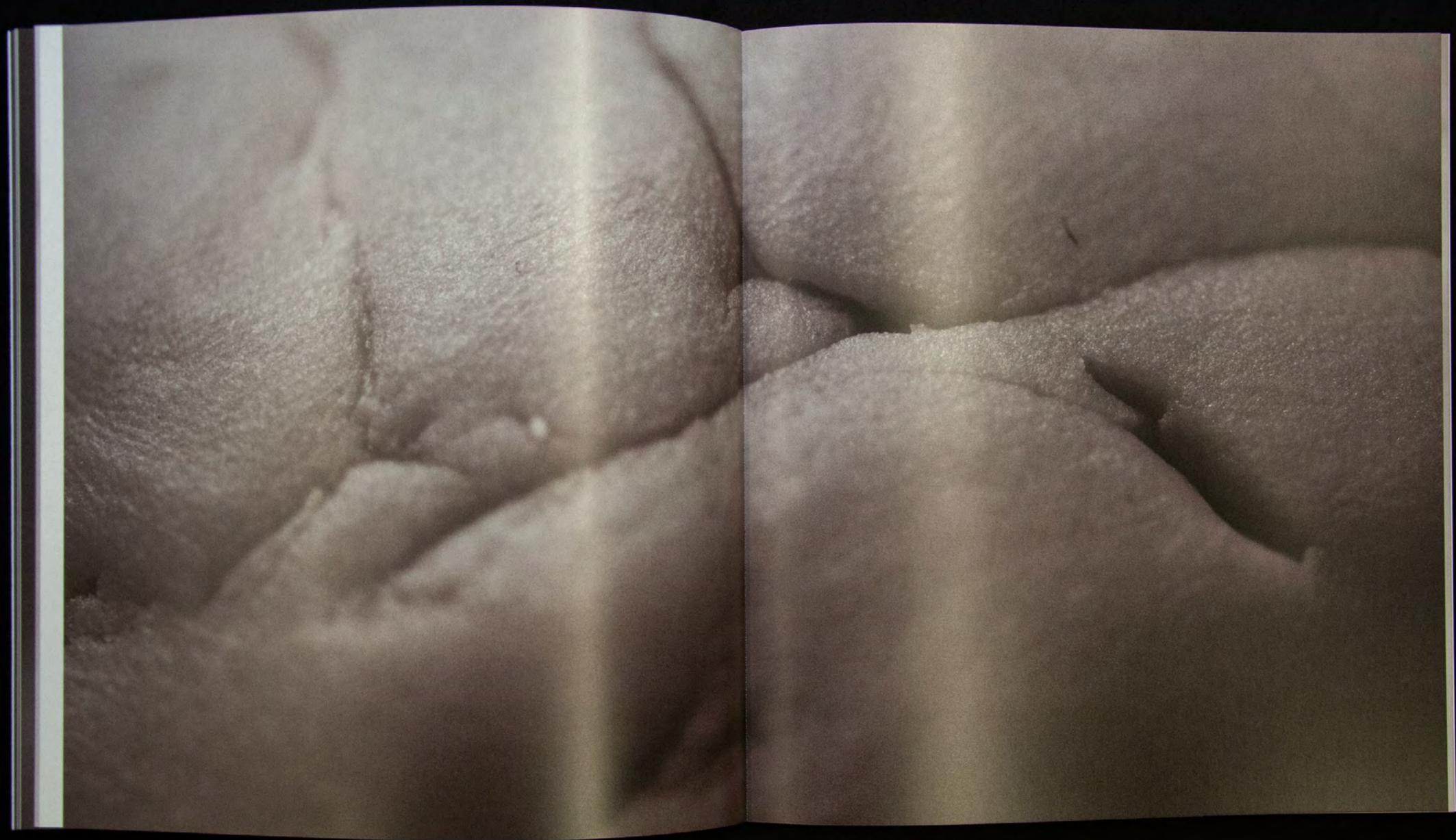
Wie ein Gemälde, das mit jedem Atemzug zum Leben erwacht, erzählt unser Körper eine Geschichte von Stärke, Verletzlichkeit und der unendlichen Möglichkeiten des Menschseins. In seiner Schönheit offenbart der Körper das Geheimnis unseres Seins und lädt uns ein, die Essenz des Universums in uns selbst zu erkennen.

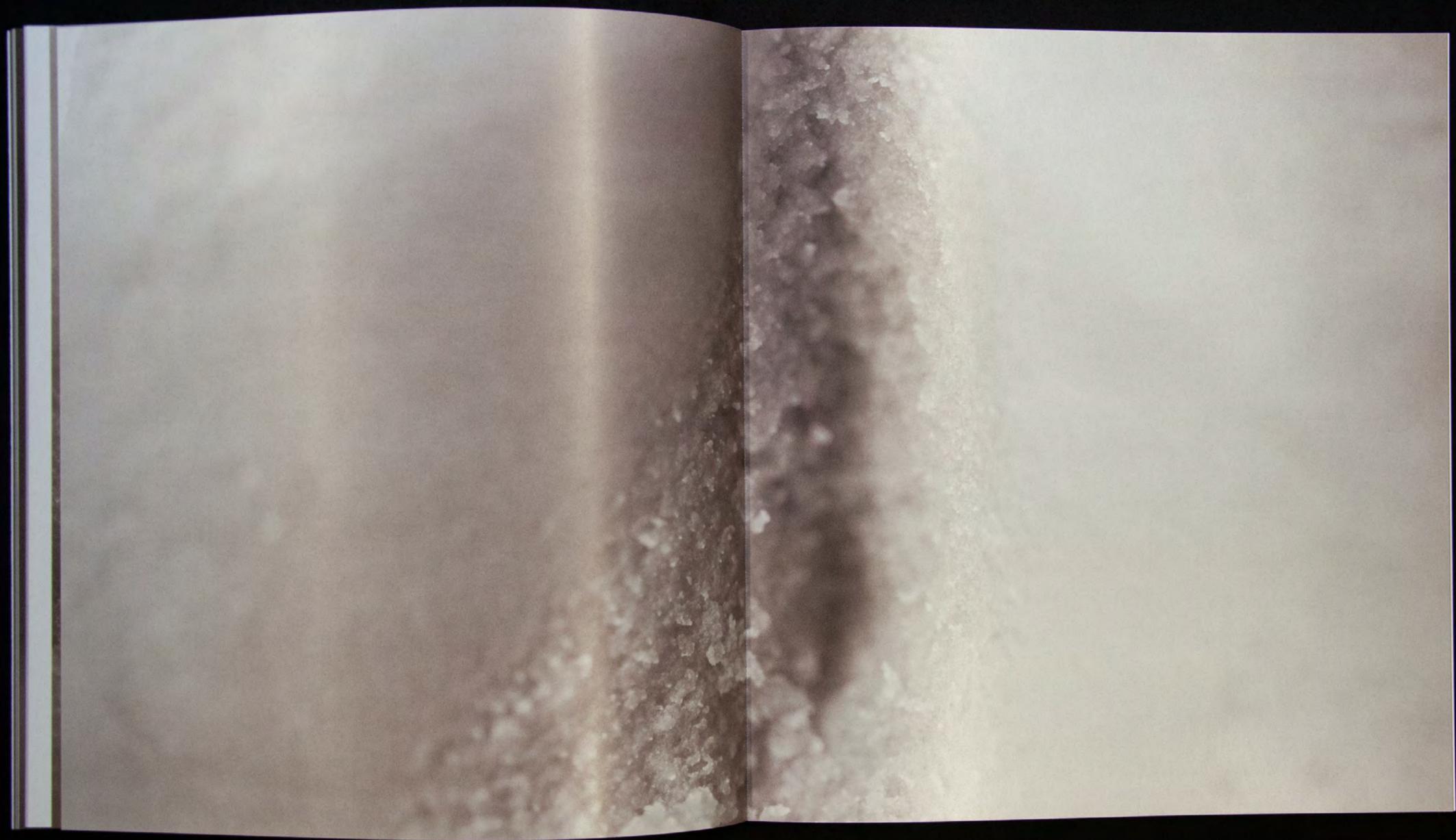


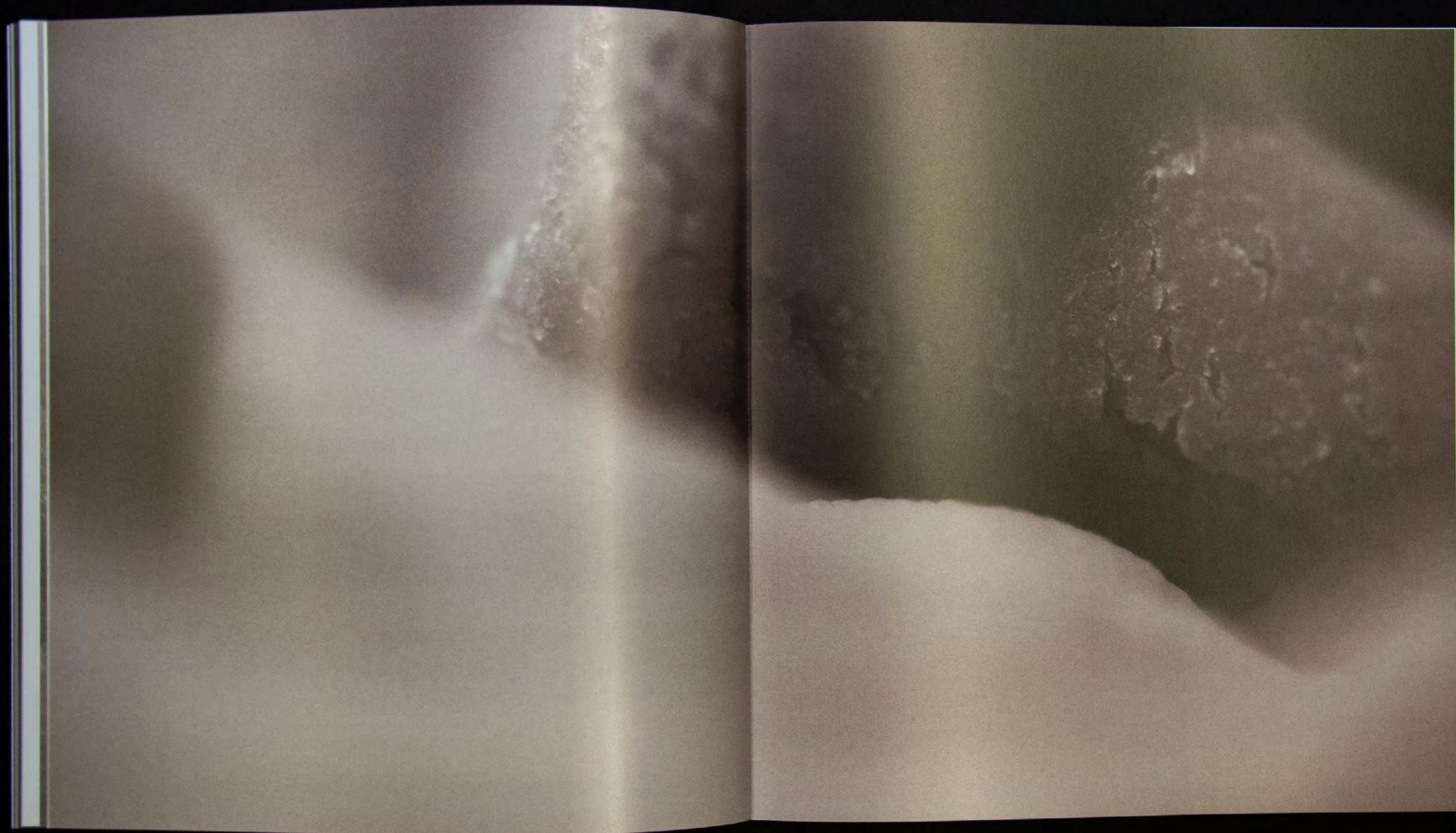




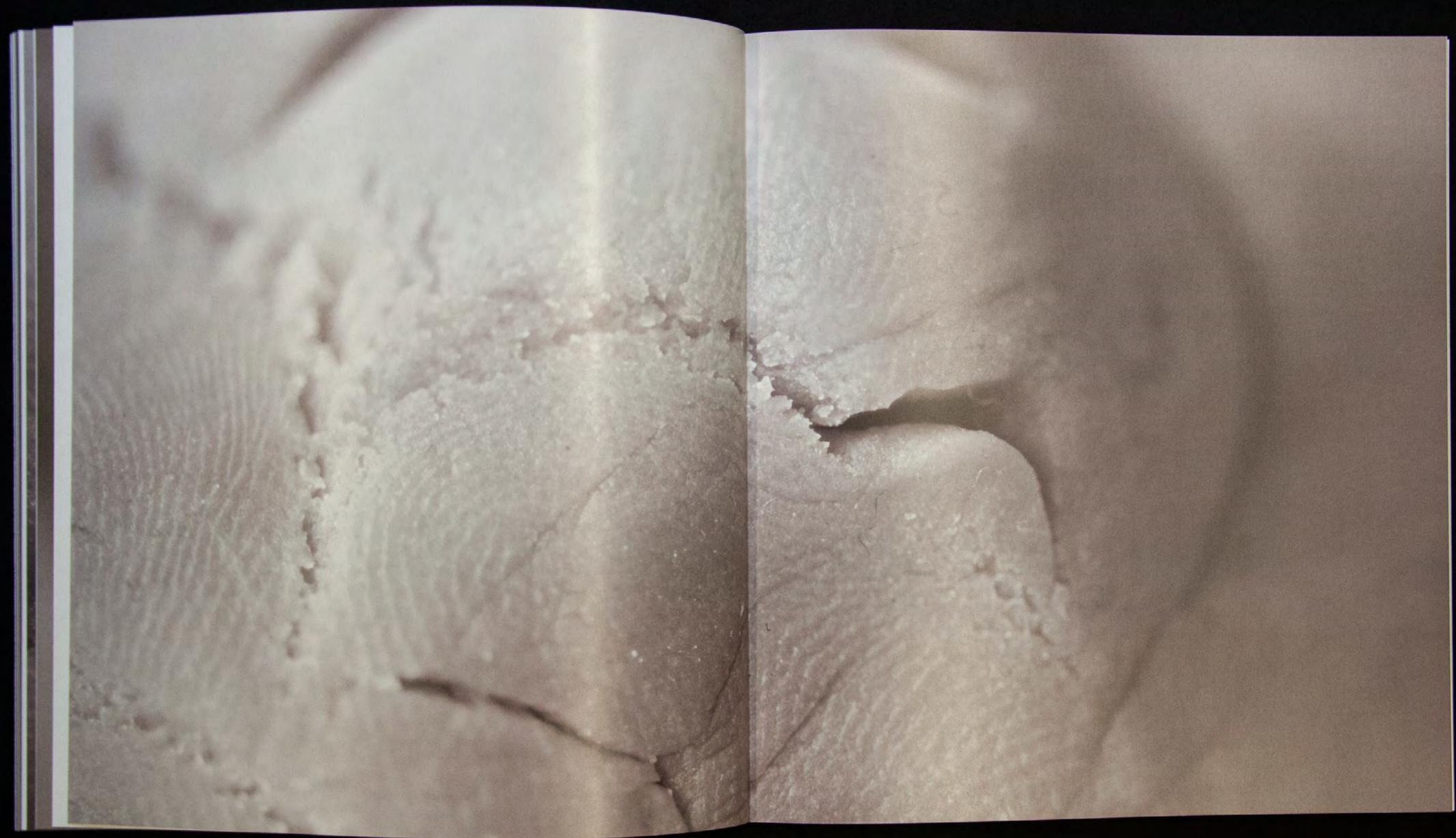
Unser Körper ist nicht nur der Tempel unserer Seele,
sondern auch das Fundament unserer Existenz.
Er ist das Instrument, durch das wir die Welt erfahren,
unsere Träume verwirklichen und unsere Grenzen
überwinden.

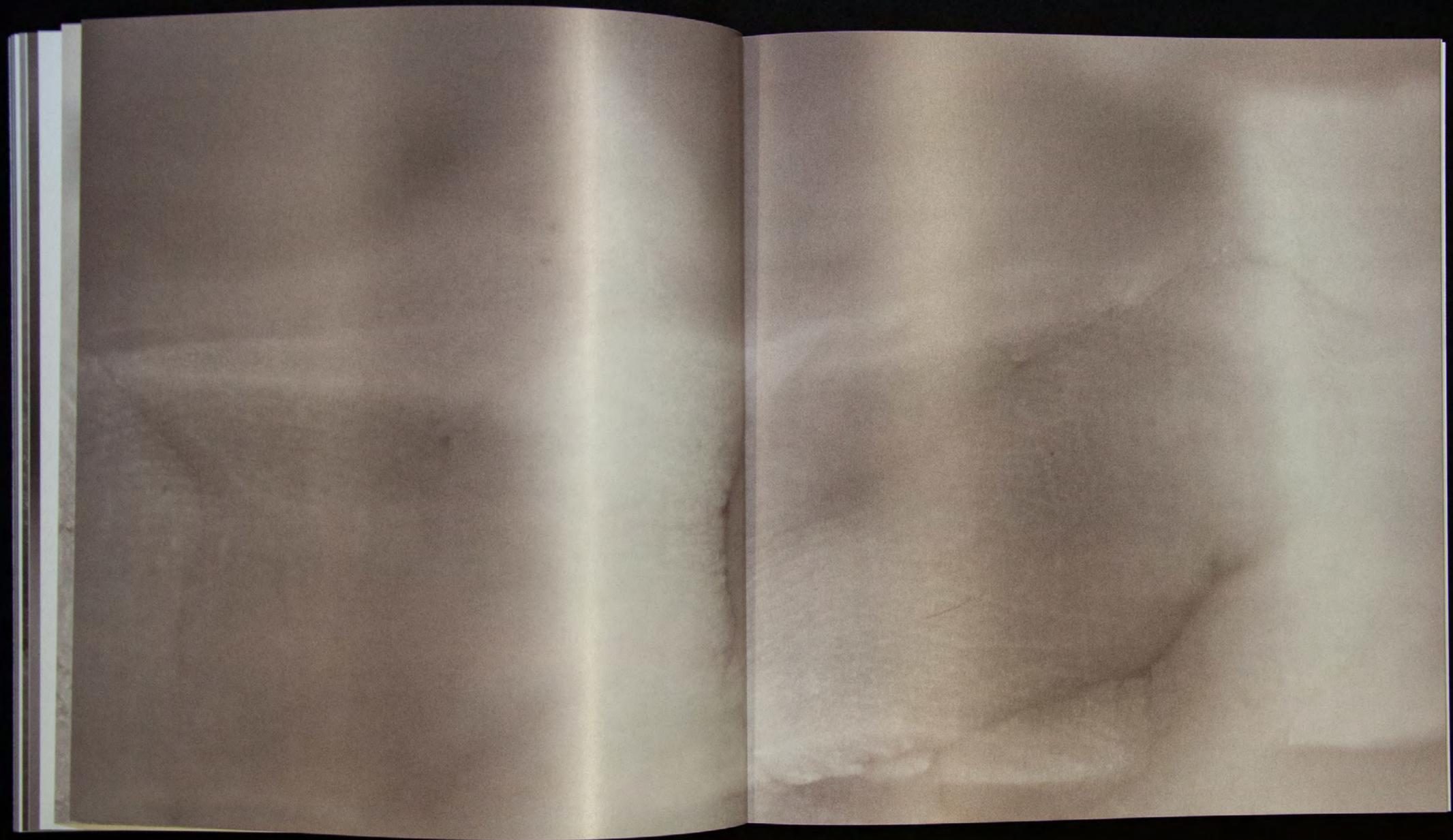


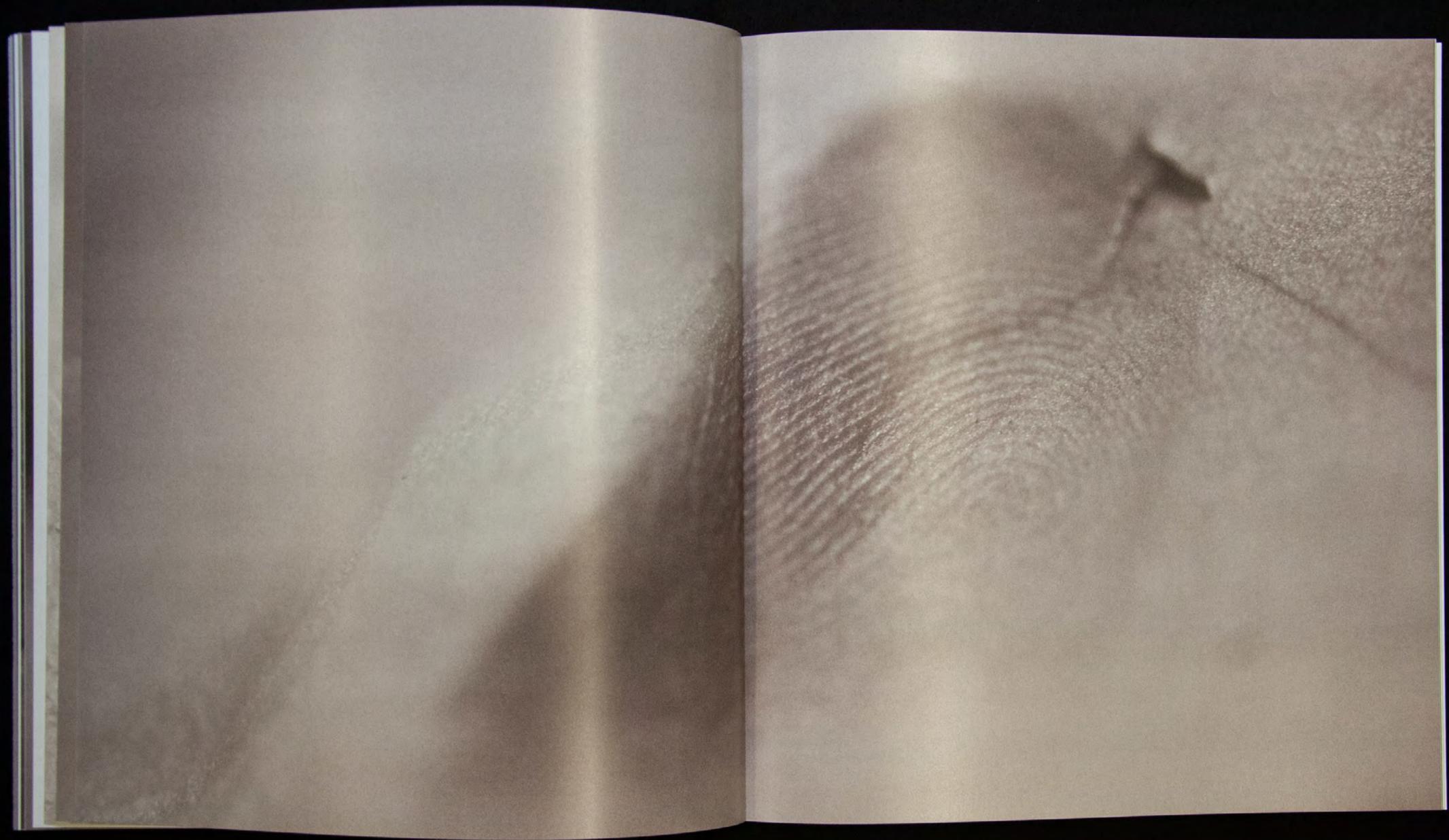




Der Erhalt unseres Körpers ist eine Verpflichtung,
die wir uns selbst schulden.

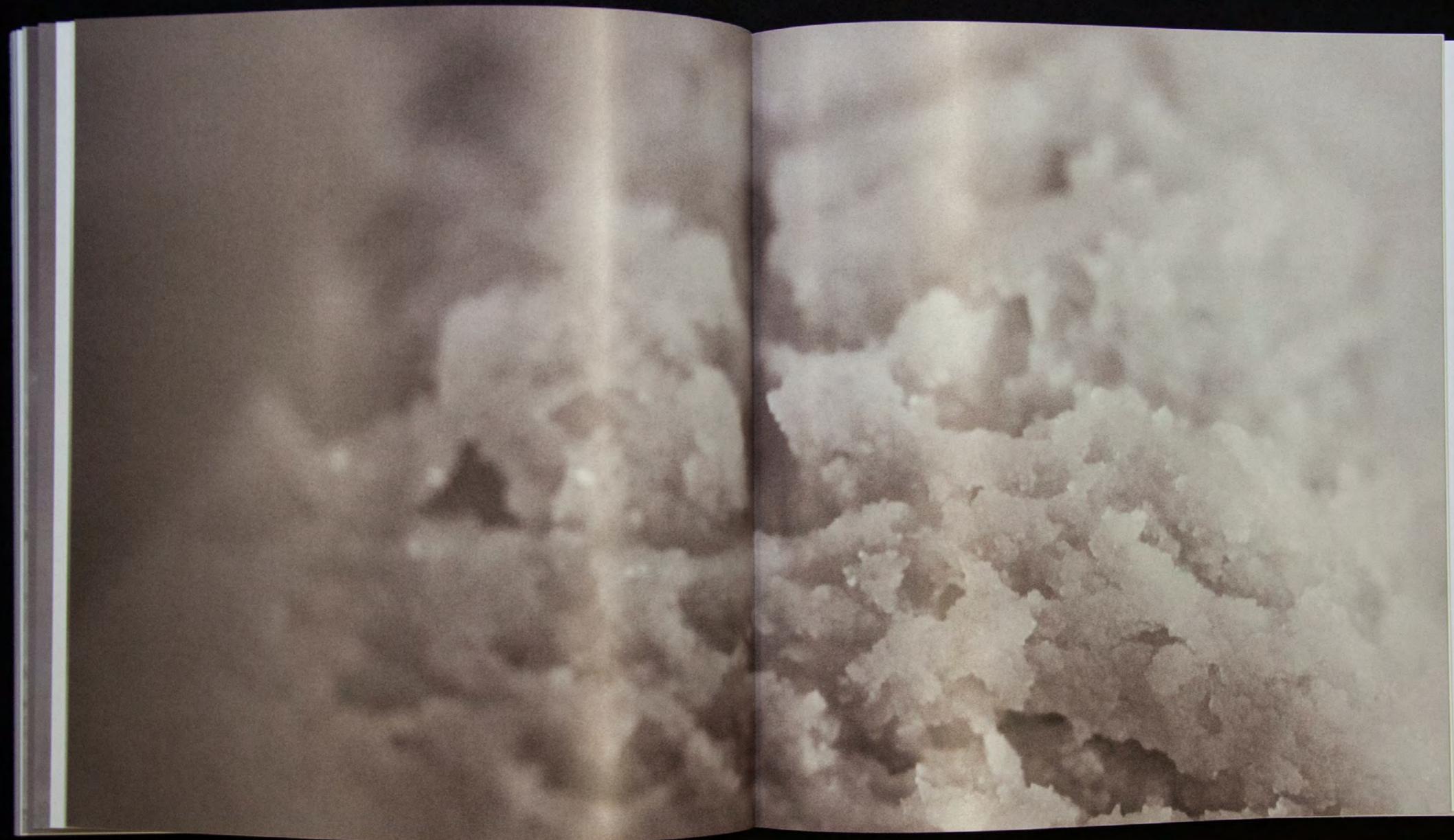


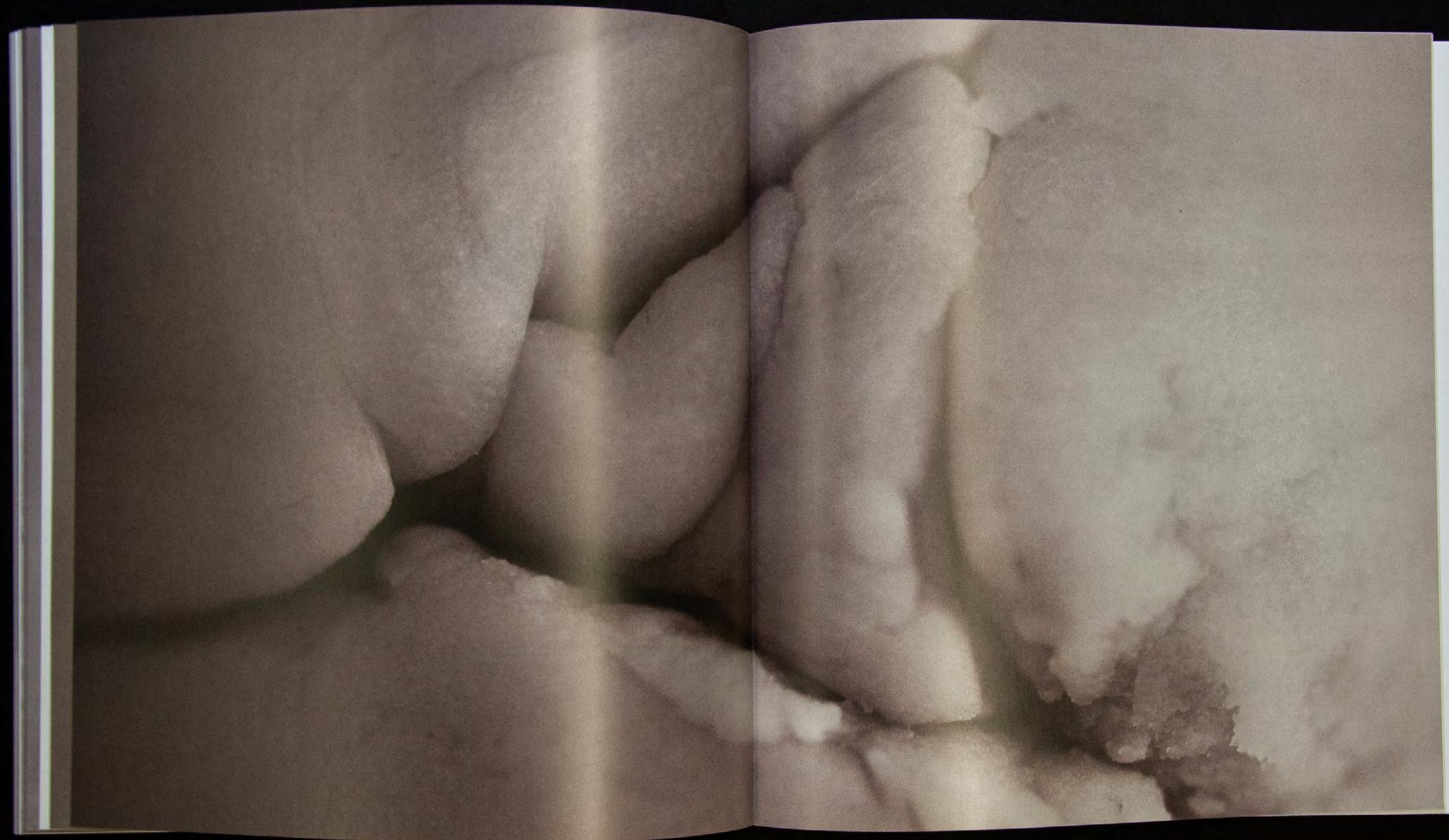


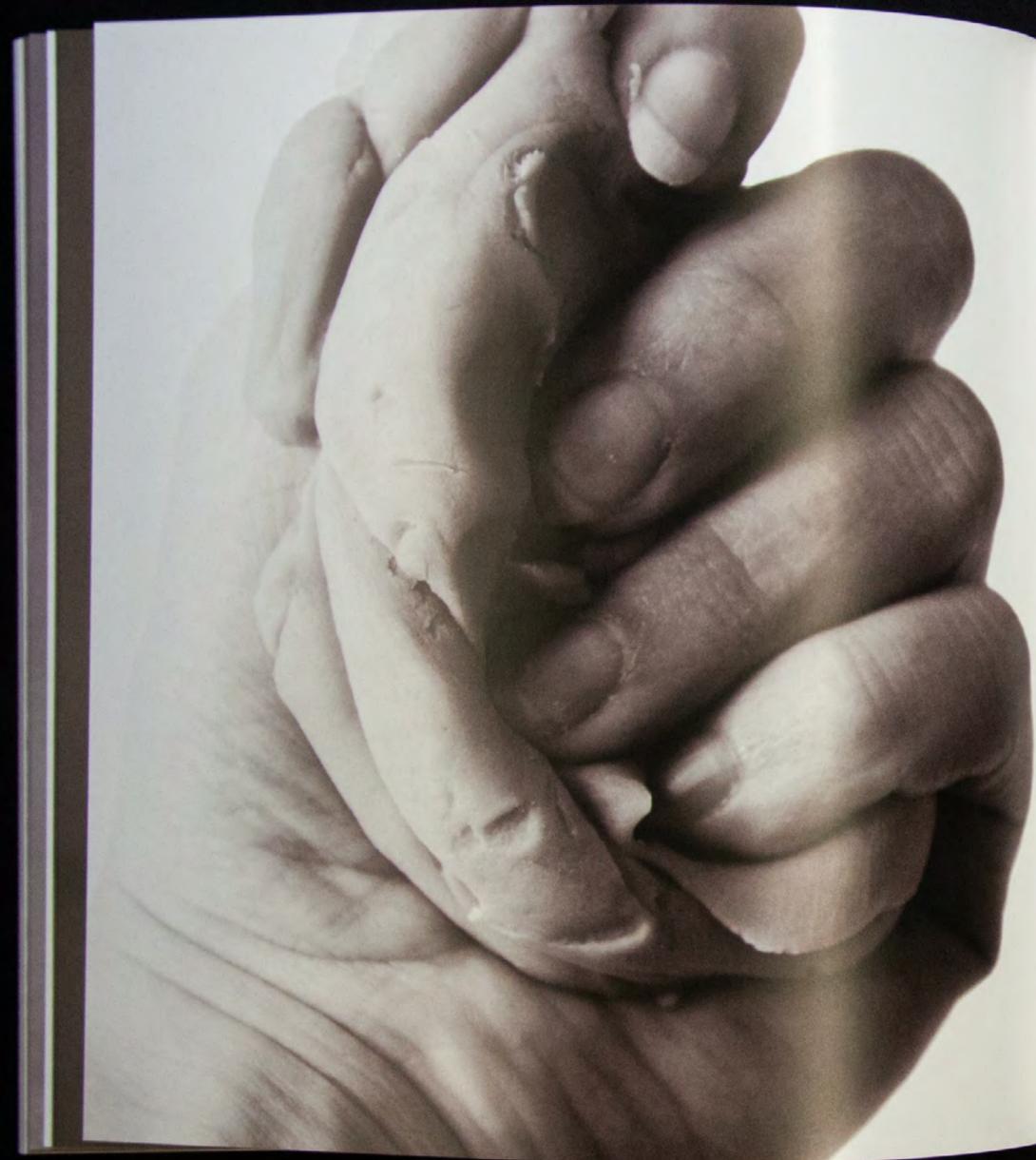


Indem wir achtsam mit unserem Körper umgehen,
ihn nähren, bewegen und pflegen, schenken wir uns
selbst die kostbarste Ressource: Gesundheit.









Die Ausnutzung des vollen Potenzials unseres Körpers steht im Zentrum einer gesunden und leistungsfähigen Lebensweise. Dennoch werden wir in unserer heutigen Gesellschaft oft mit Lebensumständen konfrontiert, die es uns erschweren, bis unmöglich machen, dieses Ziel zu erreichen. Ursachen können Zeitmangel, Stress, mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung sein, die diese Einschränkungen verursachen.

In der modernen Gesellschaft sind wir oft mit einem hektischen Lebensstil konfrontiert, der uns nur begrenzte Zeit für körperliche Aktivität, Erholung und eine ausgewogene Ernährung lässt. Lange Arbeitszeiten, Pendeln und familiäre Verpflichtungen nehmen einen Großteil unserer Zeit in Anspruch, was es uns erschwert, die notwendige Aufmerksamkeit auf unsere körperliche Gesundheit zu lenken.

Ein sitzender Lebensstil hat sich in vielen Aspekten unseres Alltags etabliert. Von der Büroarbeit bis hin zum stundenlangen Fernsehkonsum sind wir immer weniger körperlich aktiv. Effiziente Fortbewegungsmittel steuern zu dieser Tendenz bei.

Dieser Mangel an Bewegung kann zu Muskelatrophie, Rückenproblemen, schlechter Durchblutung und einem erhöhten Risiko für chronische Krankheiten führen.

Die zunehmende Prävalenz von verarbeiteten Lebensmitteln, zuckerhaltigen Getränken und fettreichen Mahlzeiten hat zu einer unausgewogenen Ernährung geführt. Dies kann zu Nährstoffmangel, Gewichtszunahme und Krankheiten führen, die unsere körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und uns daran hindern, unser volles Potenzial zu erreichen.

Der Körper spielt in der heutigen Gesellschaft eine vielfältige und bedeutende Rolle. Körperliche Gesundheit ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit eines Individuums. Ein gesunder Körper ermöglicht es Menschen, aktiv zu sein und ihre täglichen Aufgaben zu erfüllen. Schönheitsideale und Körperbild beeinflussen das Selbstwertgefühl vieler Menschen. Die eigene Fitness und Leistungsfähigkeit haben Auswirkungen auf den Erfolg und die soziale Integration. Körperkulturen und -ausdrücke spielen ebenfalls eine große Rolle, um Identität und Zugehörigkeit auszudrücken. Die Gesundheits- und Wellnessindustrie konzentriert sich auf die Pflege des Körpers und spiegelt das wachsende Interesse an körperlicher Gesundheit wider.

Die Digitalisierung beeinflusst die Wahrnehmung des Körpers durch Schönheitsideale in den sozialen Medien und personalisierte Werbung. Dies kann zu einem verstärkten Druck führen und ungesunde Verhaltensweisen fördern. Die Körperwahrnehmung und das Selbstbild können unter dem Einfluss sozialer Medien leiden. In einer leistungsorientierten Gesellschaft wird der Körper oft als Instrument zur Selbstoptimierung betrachtet. Es ist wichtig, den eigenen Körper zu akzeptieren und für das persönliche Wohlbefinden zu sorgen, anstatt unrealistischen Idealen nachzueifern. Der Körper spielt eine komplexe Rolle in Bezug auf Gesundheit, Schönheit, Leistungsfähigkeit, kulturellen Ausdruck und Wellness, und es ist entscheidend, einen ausgewogenen Umgang zu pflegen.

IMPRESSUM

Juli 2023

Objekt Buch – Inaktive Körper
Bachelor Arbeit von Jael Sulger

Konzept und Gestaltung Jael Sulger

Text Jael Sulger
Chat GPT

Druck und Bindung Bubu AG | 8617 Mönchaldorf

Auflage 3 Exemplare

Papier E-Photo Lustre 290 g/m²

Institut Visuelle Kommunikation
und Digitale Räume

Hochschule für Gestaltung
und Kunst Basel FHNW
Freilager-Platz 1
4002 Basel

© Copyright 2023 by FHNW HGK | Jael Sulger
Alle Rechte vorbehalten: die Text- und
Bildrechte liegen bei den Urhebenden.

