

Dr. Markus Stöcher

Gesund LEBEN 2.0

**Von der Evolution der Menschheit
bis zur Entwicklung eines Gesundheitsalgorithmus.**

Dieses Buch ist Teil eines größeren Konzeptes unter demselben Titel, zu finden unter:

www.gesundleben2.0.com

Die Informationen dieses Buches sind das Skelett dieses Konzeptes, als Bewusstseinerweiterung für die unendliche Vielfalt unseres Lebens.

Darauf aufbauend gibt es einen Videokurs – den sie als Leser auf der angeführten Homepage kostenlos herunterladen können. Dieser fokussiert sich auf die Zusammenhänge der verschiedensten - auch in diesem Buch angeführten - Parameter zur leichteren Umsetzung.

Und Schlussendlich ist das gesamte Konzept mit einem Algorithmus verknüpft, der all die Informationen für ihr Leben personalisiert und damit einen maximal individuellen Zugang zu ihren Stärken, Schwächen und Belastungen ermöglicht und diese auch bearbeiten lässt.

www.gesundheitsalgorithmus.com

© 2020 Dr. Markus Stöcher

Lektorat: Mentorium

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 9783751995610

Inhaltsverzeichnis

VORWORT.....	1
EINLEITUNG.....	6
ERSTER TEIL – Prävention in allen Schattierungen	11
Allgemeine Präventionsansätze	12
Spezifische Präventionsansätze	20
Individuelle Präventionsansätze.....	24
Prävention: primär, sekundär, tertiär	26
ZWEITER TEIL – Prävention im Sinne der Evolution.....	28
Unser Leben im Wandel der Zeit	29
Das mit dem „gesunden“ Leben ist kompliziert geworden	39
Zurück zum Hausverstand	45
DRITTER TEIL – Warum ist Prävention so schwierig?....	53
Der kleinste gemeinsame Nenner.....	54
Alles hat seinen biologischen Sinn – psychosomatisch!	65
VIERTER TEIL – Bewusst unbewusst.....	80
Unser Bewusstsein im Wandel der Zeit.....	81

FÜNFTER TEIL – NEUE Gesundheitsprävention	111
Risikofaktor Leben	112
Vorsorge-Analyse einer neuen Generation.....	118
Alles ist mit Allem verbunden!	123
Die Ebene der Energie.....	126
SECHSTER TEIL – Der Gesundheitsalgorithmus.....	141
Wie bekommt man die Kontrolle.....	142
BONUS: Lebensseminar	151
LITERATURVERZEICHNIS	153
DANKSAGUNG	154

VORWORT

Jeder möchte gesund und schmerzfrei alt werden!

Doch keiner will dafür seine liebgewonnenen Gewohnheiten aufgeben müssen. Verzichten ist kein primärer Bestandteil unseres Lebensplans. Dann reden wir uns lieber auf die folgenden Faktoren aus, wenn es um das Schicksal von Gesundheit und Krankheit geht:

- unsere Gene
unsere Umwelt
- unseren Stress

Die Komplexität des Zusammenspiels der verschiedensten Faktoren in unserem Leben lassen uns ohnmächtig werden gegenüber den unendlichen Möglichkeiten. Nicht einmal der beste Wissenschaftler ist davor gefeit Krebs zu bekommen – warum?

1. Er weiß um die Risikofaktoren (Rauchen), hält sich aber nicht daran.
2. Er unterschätzt den Faktor Psyche (Schocks)!
3. Er arbeitet in einem belastenden Laborumfeld (Chemikalien).
4. Er hat eine genetische Vorbelastung, die auf die „richtige“ Umwelt trifft.
5. Er hat mikrobielle Belastungen (Viren), die nie getestet werden.
6. Er lebt ein zu stressiges Leben!

Es gibt kein Patentrezept für die Vorbeugung von Krankheit XY.

Es gibt keine absolute Sicherheit, das Körper und Geist bis zum Ende unserer Tage „stark“ bleiben. Es gibt keine medizinische bzw. psychologische Analytik, die zu 100% anzeigt, wenn sich etwas pathologisch verändert. Es gibt nur das Leben, das uns jeden Tag fordert

und fördert. Wir müssen verstehen lernen, was wir uns täglich mit unserem „Überfluss-Lebensstil“ antun, dann wird aus dem Überfordern eine bestmögliche Förderung unserer Selbstheilungskräfte.

Dieses Buch ist eine Inventur an Problemauslösern und Lösungsansätzen in der Prävention! Aber anders wie bei anderen Büchern mit dem selben Thema, treiben wir die Individualisierung der einzelnen Faktoren auf die Spitze. Bis hin zu einem personalisierten Gesundheits-Präventionssystem, dem GESUNDHEITSALGORITHMUS.

Dieses Buch ist ein Begleiter zu einem neuen Denken und damit zu einem neuen Glauben, das jeder für sich seine Schwächen und Belastungen lösen kann! Dieser Glaube führt automatisch zu einem neuen Tun und damit zu wirklicher Veränderung der eingebrannten Automatismen – unseren Gewohnheiten. Vorausgesetzt man kann den roten Faden der in diesem Buch zu finden ist aufnehmen und seinen Horizont erweitert.

Das Buch ist in 6 Teile eingeteilt!

Im ersten Teil geht es um Definitionen zur Gesundheitsprävention

- Allgemein, speziell und individuell
- Primär, sekundär und tertiär

Wir sollten einen gemeinsamen Nenner des Wissens bekommen, um nicht aneinander vorbei zu reden, wie es in der Medizin bzw. Wissenschaft des Öfteren passiert, wenn es um Prävention geht.

Im zweiten Teil geht es um die Entwicklung der Menschheit, die uns bis an den heutigen Punkt gebracht hat, an dem wir gezwungen sind etwas zu verändern um unsere Gesundheit zu schützen. Es geht um die Evolution und ihre Prozesse, die mit der Geschwindigkeit der Veränderung unserer Lebenswelt nicht mithalten kann! Im Weiteren

geht es um die üblichen Verdächtigen, die kurz angesprochen werden müssen: Übersäuerung, Verdauungsprobleme, Allergien, etc. und zuletzt um den Hausverstand mit einer Handvoll altbekannter Sprüche zu allen Themen der Gesundheit.

Im dritten Teil geht es um die Schwierigkeiten der Wissenschaft mit der Komplexität der Faktoren und vor allem um die Individualität der man mit der Statistik nicht Herr wird. Jeder hat etwas Anderes jeder braucht etwas Anderes auch wenn versucht auf der Ebene von Symptomen eine Gruppe von Menschen in eine Schublade zu stecken. In einem zweiten Fokus geht es um den Einfluss der Psyche auf den Körper – die berühmte Psychosomatik in der Medizin – die immer noch ein Schattendasein in der Prävention führt.

Im vierten Teil geht es schließlich um die Veränderungen auf der mental-emotionalen Ebene. Denn so wie sich auf der körperlichen Ebene eher alles zum Schlechteren verändert, verändert sich auf der mental-emotionalen Seite vieles zum Besseren. So wie es Christina von Dreien in ihrem 3. Buch, als Erwachen aus einer 10.000 Jahre andauernden Vollnarkose beschreibt.

Im fünften Teil geht es in die Tiefe des Systems Mensch, auf die Ebene der Energie, in den Bereich der Energiemedizin. Dabei möchte ich den Bogen von der Vergangenheit der Medizin über die Gegenwart bis in die Zukunft spannen. Dabei geht es um die Dinge die wir über die aktuellen Informationskanäle zum Thema Krankheit bekommen genauso, wie um das Thema Eigenverantwortung und wie jeder diese in ein personalisiertes Präventionskonzept verpacken kann. Ein Konzept ohne Angst und Ohnmacht gegenüber der Komplexität.

Im sechsten Teil geht es schließlich um die Neudefinierung einer präventiven Analytik und schlussendlich, um den einfachsten Zugang dazu über einen Algorithmus, der Schwächen und Belastungen aufzeigen und lösen kann.

Kann man Probleme lösen, bevor sie zum Problem werden?

Ich glaube ja!

Was glauben SIE?

Sind gesundheitliche Probleme ein Lernprozess?

Ich glaube ja!

Was glauben SIE?

Ist die Krankheit mit ihren Symptomen bereits die (Auf-) Lösung?

Ich glaube ja!

Was glauben SIE?

Alle Informationen die in diesem Buch und in vielen anderen Büchern über das Thema Gesundheit geschrieben wurden, wurden von einem Psychologen in eine Software verarbeitet. Dieser kommt am Ende des Buches zu Wort. Dieser Gesundheitsalgorithmus macht es möglich seinen Weg zu finden, im Urwald der unendlich vielen Faktoren die ein Leben ausmachen.

Dieser Algorithmus ist eine mögliche Zukunft des Gesundheitswesens, das sich zu einem Präventionswesen entwickeln MUSS.

Dieser Algorithmus gibt die Verantwortung für die Gesundheit zurück in die Hand des Einzelnen.

Dieser Algorithmus sollte es jedem Menschen ermöglichen hinter die Kulissen seines Lebens zu blicken und zu bearbeiten, was dort zu sehen ist.

Veränderung ist nicht leicht, aber jede Ausrede weniger ist ein wichtiger Schritt.

Die Ausreden die diese Software lösen sollte, sind:

- 1) Ich habe keine Zeit für Prävention
 - ➔ 10 Minuten am Tag sind genug
- 2) Ich bin kein Arzt, ich kenne mich nicht aus
 - ➔ Tagesaktuelle Tipps & Tricks vollautomatisch auf Knopfdruck
- 3) Ich halte das sowieso nicht durch
 - ➔ Die neurophysiologische Aufarbeitung ist entspannend und spielerisch.
- 4) Ich glaube nicht, dass es so einfach geht
 - ➔ Die Software ist ihr Einstieg in die Energiemedizin im Hosentaschenformat.

Das Buch hat - wie die Software - eine wichtige Intension!

Sie! - zu ihrem eigenen Therapeuten zu machen, physisch, psychisch wie energetisch.

Einleitung

Wir leben in einem Zeitalter, in dem unser Körper nur mehr als Instrument wahrgenommen wird, das funktionieren muss, um mit der Geschwindigkeit der Veränderung mithalten zu können. Dem Wunsch nach Gesundheit, Ausgeglichenheit und einem erfüllten Leben steht der körperliche Raubbau durch Berufsstress, Bewegungsmangel, minderwertige und kalorienreiche Ernährung sowie fehlende Zeit für tiefe Entspannung und Regeneration gegenüber – und diese Schere öffnet sich immer weiter. Eine Lebensweise wie diese führt zu den bekannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Krebs oder Herzinfarkt.

Diese lebensbedrohlichen Erkrankungen sind aber nur die Spitze des Eisberges. Immer mehr hyperaktive Kinder, die in der Schule grobe Aufmerksamkeitsdefizite an den Tag legen, übergewichtige Jugendliche mit Diabetes-ähnlichem Stoffwechsel, zahlreiche Burn-Out-Fällen mit 40 und noch viele andere Zivilisationserscheinungen sollten uns zu denken geben und zu einer generellen Veränderung unserer Lebensbedingungen führen.

Sich in diesem Zusammenhang mit Prävention vertraut zu machen, heißt, sich mit den ganzheitlichen Mechanismen, die hinter vermeintlich krankmachenden Prozessen stecken, zu beschäftigen. Es gibt unzählige Möglichkeiten, unseren Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Dieses Buch soll ein kleiner Leitfaden dafür sein.

Es soll jedoch auch deutlich machen, dass Prävention bzw. Gesundheitsförderung in Wirklichkeit viel mehr ist, als den Körper zu unterstützen. Es geht um das Erreichen optimaler Lebensbedingungen, höchster Leistungsfähigkeit von Körper und Geist sowie der besten Vitalität. Denn dann ist jeder Tag ein guter Tag – ohne Wehwehchen, ohne Sorgen und Ängste, aber mit höchster Zufriedenheit mit dem Leben. Das Ziel ist daher ein absolut gesunder Geist in einem absolut gesunden Körper.

Doch anders als in unserem jetzigen Gesundheitssystem funktioniert diese Art der Prävention nicht gut von außen nach innen, d. h., da es niemanden gibt, der einem genau sagt, was zu tun ist. Es ist vielmehr umgekehrt. Der Impuls zur Veränderung des Lebensstils muss von innen heraus entstehen. Von außen können wir nur Informationen und Analysen erhalten, die den Ist-Zustand beschreiben bzw. den Soll-Zustand aufzeigen. Von innen müssen der Glaube und die Motivation kommen, Veränderungen in unserem Leben anstoßen und umsetzen zu können, die unsere Gesundheit fördern.

Prävention ist gelebte Eigenverantwortung für den Körper, den Geist und das, was wir Seele nennen.

Geht es bei Ihnen (noch) um die primäre Prävention eines „vitalen“ Menschen, brauchen Sie schon die Ansätze der sekundären Prävention eines gesundheitlich „angezählten“ Klienten oder ist es bereits die tertiäre Prävention eines „ausgeknockten“ Patienten, die Sie suchen?

Die drei Bezeichnungen Mensch, Klient und Patient sind absichtlich so gewählt, um Ihnen vor Augen zu führen, wie weit Sie Ihre Selbstverantwortung schon abgegeben haben.

Dieses Buch ist ein Startpunkt für alle Suchenden und zudem ein Wegweiser für ein weiterführendes individuelles ganzheitliches Gesundheitskonzept.

Es gibt einen Ausspruch von Hippokrates, dem Urvater unserer heutigen Medizin, der lautet:

Die Medizin behandelt, die Natur heilt.

Dazu möchte ich ergänzen:

... wenn man sie lässt

Der Begriff Selbstheilungskräfte ist in diesem Zusammenhang der zentrale Punkt. Es handelt sich dabei um ein geflügeltes Wort, welches für die meisten unserer Köpfe ein Denkproblem darstellt. Die

Zusammenhänge rund um dieses Wort werden im Lauf des Buches hoffentlich geklärt.

Was dann bleibt ist die Frage:

„Warum gibt es eigentlich Krankheiten?“

Darauf antwortet die Neue Medizin eines Dr. Hamer:

„Sichtbare Krankheitssymptome sind die Heilungskrise eines mentalen Schocks.“ (1)

Dr. Hamer, der Entdecker der fünf biologischen Naturgesetze der Neuen Medizin, sagte, dass Krankheiten keine sinnlosen Fehler der Natur darstellen, die es zu bekämpfen gilt, sondern dass jede „Erkrankung“ ein sinnvolles Geschehen ist.

Und warum kann die Neue Medizin nicht alle gesundheitlichen Probleme lösen?

Weil jeder für sich seine eigenen Schocks und Prägungen erkennen und lösen muss - der Gesundheitsalgorithmus öffnet dazu die Tür. Parallel muss der Körper bei dieser psychosomatischen Aufarbeitung = Selbstheilung unterstützt werden, d. h. der biologische Unterbau passen muss. Als biologischen Unterbau meine ich hier das Zusammenspiel von Viren, Bakterien und Pilzen, die bei allen Umbauprozessen im Körper beteiligt sind.

Für mich geht es bei Krankheit um evolutionäre Prozesse der Selbstheilung, die in unserer belastenden bzw. übertherapierten Welt entgleisen!

Die letzten 200 Jahre Zivilisation haben unsere biologischen Wurzeln so auf den Kopf gestellt, dass die negativen Einflüsse aus der Umwelt und die sozialen Umwälzungen in der Gesellschaft uns alle bekannten körperlichen und psychischen Probleme schaffen.

Vielleicht sind die emotionalen Schocks dabei die Bauherren für Krankheitsprozesse, die Baumeister sind Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten.

Dieses Buch ist aber kein weiterer Versuch, die verschiedenen Welten, die sich um das gesundheitliche Wohl kranker Menschen kümmern, näher zusammenzubringen. Es dient vielmehr dazu, gesunden Menschen zu zeigen, worauf sie achten sollten, um gesund zu bleiben.

Warum ist jetzt die richtige Zeit für diese Art der Prävention?

- 1) Weil die Experimentierfreude vieler Menschen mit ganzheitlichen Therapien zur Gewissheit über die Wirksamkeit der verschiedenen Methoden geführt hat und diese von Mensch zu Mensch kommuniziert wird.
- 2) Weil wir als Patienten uns gerade emanzipieren und die Hörigkeit gegenüber der Schulmedizin dabei stark abnimmt.

Die Zahl der „aufgeklärten Patienten“ steigt stetig und viele von ihnen lesen vielleicht Bücher wie dieses, um gar nicht erst Patient zu werden. Therapeuten und Ärzte werden für diese Menschen zu Beratern, Wegbegleitern und Motivatoren, die ihnen dabei helfen, ein individuell angestrebtes Gesundheitsziel zu erreichen. Die meisten von uns konzentrieren sich dabei allerdings immer noch zu 95 Prozent auf die körperliche Ebene.

Dieses Buch versucht einen Prozess anzustoßen, der zur Transformation eines Lebens vom rein körperlichen Selbstverständnis zum geistigen und schlussendlich ganzheitlichen Verständnis führt.

Diese Transformation habe auch ich durchmachen müssen!
Jeden Tag stand ich bei meiner Arbeit als Genetiker in der Klinik ehrfürchtig vor der Komplexität unserer Erbsubstanz und den Funktionen, die darin codiert sind. Und mir war klar, dass wir nur sehr

wenig verstehen von der wirklichen Komplexität dieser Lebensstruktur. Dann fand ich Literatur über das Ausmaß der körpereigenen Vireninformation und über vererbte Virenteilchen, was meine Sichtweise über die Vererbung von Krankheiten komplett veränderte Und ich fand Informationen über die Theorie der Biophotonen und deren Verbindung mit der DNA, die damit einen noch ganz anderen Stellenwert bekam (2).

Aber vor allem habe ich lernen dürfen, dass wir es selbst in der Hand haben, unsere Körperchemie und damit unsere Gesundheit zu lenken. Mit unseren Gedanken und Gefühlen, unseren Wünschen und Einstellungen erschaffen wir unser Leben – epigenetisch (wenn man es wissenschaftlich betrachtet). (3)

Daher sage ich auch aus voller Überzeugung: „Krankheit hat – evolutionär gesehen - in unserem Leben nichts verloren. Jedes gesundheitliche Problem bzw. jede sichtbare Schwäche sollte nur als Lernprozess gesehen werden, dass wir Veränderungen in unserem Leben installieren – körperlich wie psychisch, ernährungs- wie vermeidungsmäßig“.

Die Behandlung von Krankheiten gehört in die Hände von Ärzten, der Erhalt der Gesundheit sollte aber in Ihren Händen liegen. Sie entscheiden, was mit ihr passiert in den nächsten Jahren und Jahrzehnten. Sie können das Ruder jetzt in die Hand nehmen. Und wenn Sie bereit sind, beginnt Ihr Gesundheitsschutzprogramm genau hier und jetzt.

ERSTER TEIL

Prävention in allen Schattierungen

Allgemeine Präventionsansätze

Are Waerland, ein „Lebensreformer“ aus Skandinavien, sagte einmal zum Thema Prävention: *„Wir haben es nicht mit Krankheiten zu tun, sondern mit Fehlern in der Lebensführung.“* (4)

Menschen behandeln ihre Autos oft mit mehr Weitblick als ihren Körper. Servicetermine werden eingehalten, allgemeine Kontrollen regelmäßig durchgeführt. Bei uns selbst sind regelmäßige Gesundheitschecks und Vorsorgeuntersuchungen hingegen noch nicht im Bewusstsein verankert. Die Mehrzahl der Menschen hofft immer noch, dass alles zu reparieren ist, was an ihrem Körper im Laufe des Lebens kaputtgeht. Aber das ist nicht so. Ein Körper, der über Jahrzehnte durch Raubbau geschwächt wurde, kann nicht durch Medikamente oder Operationen auf wundersame Weise geheilt werden. Symptome sind auf diese Weise zu beheben, die Gesundheit zurückzubekommen, ist meist nicht möglich.

Bei der riesigen Anzahl verschriebener Medikamente und den oft ewig langen Wartelisten für spezifische Operationen kommt die Frage auf, ob wir alle immer kränker werden.

Wie war das früher – ohne Ärzte und hochdosierter Medikationen? Sind wir wirklich alle so verweichlicht?

Unser Körper wüsste heute genauso wie früher, wie er Gesundheit erhalten kann. Die negativen Einflüsse in unserem Leben haben jedoch so stark zugenommen, dass er kaum noch die Chance dazu hat. Auf dem Weg zu einer Krankheit, die durch eindeutige Symptome oder medizinische Werte gegenzeichnet ist, vergehen oft viele Jahre, in denen uns Befindlichkeitsstörungen, kleinere und größere Wehwehchen sowie verfrühte Alterserscheinungen anzeigen, dass wir uns nicht im körperlichen Gleichgewicht befinden. Es fehlt uns allerdings an der sensiblen Wahrnehmung dieser Zeichen und den angemessenen Reaktionen auf diese, sodass sie oft zu spät oder gar

nicht erkannt werden. Vor allem fehlt es dabei an Eigenverantwortung! Eigenverantwortung für seinen Körper zu übernehmen, heißt unter anderem:

- sich ausreichend zu bewegen und dabei die Seele baumeln zu lassen
- sich natürlich und ausgewogen zu ernähren und dabei zu genießen, nicht einfach zu essen
- sich weder unnützlich treiben noch übermäßig antreiben zu lassen und seine „Work-Life Balance“ zu halten
- den Süchten des Alltags zu begegnen und einen inneren Ausgleich zu finden, d. h. Probleme nicht mit Süchten (Arbeitssucht, Schokoladensucht, etc.) zu kompensieren
- positiv in die Welt zu gehen, Ziele zu entwickeln und in einer Gemeinschaft zu wachsen und dabei die Macht positiver Gedanken und Gefühle zu nutzen

Das sind einige Punkte, auf die Sie achten sollten, wenn Sie ihre Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten möchten. Das ist das Rückgrat der Vorbeugung für alle Krankheiten.

Die Prävention im Allgemeinen versucht, jene (Risiko-)Faktoren zu beeinflussen, die zugänglich sind, um Krankheiten zu vermeiden und das in jedem Alter.

Denn auch für die ältere Generation gilt: Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu tun. Für die meisten steht Alter unausweichlich mit Gebrechlichkeit und Krankheit in Zusammenhang. Die wenigen gesunden 80- und 90-Jährigen werden als absolute Ausnahme wahrgenommen. Daraus wird gefolgert, dass es nicht der Lebensstil dieser Menschen ist, der sie jung und gesund erhält, sondern der Zufall. Was hatte ein Johannes Heesters für einen Lebensstil, der mit über 100 Jahren noch Theater spielte, welchen ein Peter Krauss, der an seinem 70. Geburtstag auf der Bühne noch seinen legendären Hüftschwung demonstrierte? Muss man Künstler sein, um bis ins hohe Alter seine Profession ausüben zu können?

Nein!

Jeder kennt sicherlich jemanden, der mit 70 Jahren noch auf stundenlange Wander- oder Skitouren geht, der mit 60 noch Marathon läuft oder 100 Kilometer in der Woche mit dem Rad fährt. Aber auch Sport scheint keine alleinige Voraussetzung für Gesundheit im hohen Alter zu sein. Was ist mit den 60- und 70-jährigen Studenten, die sich im Hörsaal einen lebenslangen Wunsch erfüllen, was mit dem 80-jährigen emeritierten Professor, der im Internet einen Blog initiiert?

Bei diesen Sätzen hat jeder sofort Bilder von gesunden alten Menschen vor Augen, die voll im Leben stehen und scheinbar resistent sind gegen Alterserscheinungen und Krankheiten. Aber sind diese Menschen wirklich die Ausnahmen – kann nicht jeder gesund altern?

Ich glaube schon.

In Wirklichkeit sind es tief verwurzelte Gewohnheiten, die es jedem schwermachen, seinen Lebensstil zu verändern, um etwas für seine Gesundheit zu tun. Viel zu lange und zu erfolgreich wurde die Erhaltung der Gesundheit allein durch eine von Technologie getriebene Reparaturmedizin ermöglicht, als dass man nun erwarten könnte, dass sich jeder um seine Gesundheit künftig eigenverantwortlich kümmert. „Für meine Gesundheit bin ich nicht zuständig, dafür gibt es ja Ärzte und Krankenkassen. Dafür zahle ich auch meinen Beitrag.“ so der gängige Glaubenssatz. Aber wie der Begriff Krankenkasse schon besagt, gibt es nur Geld im Krankheitsfall. Gesundheit wird hier nicht versichert oder belohnt.

Doch ein Gesundheitssystem ohne Eigenverantwortung wird es in Zukunft nicht mehr geben. Die kassenfinanzierte Reparaturmedizin hat heute verschiedene Probleme, die der Mehrheit der Bevölkerung erst nach und nach bewusstwerden:

- Die demographische Entwicklung der Bevölkerung: Immer mehr alte Menschen brauchen Pflege oder medizinische Hilfe.

- Die Individualisierung bei der Medikation: Immer mehr Forschungsergebnisse sprechen dafür, dass Medikamente, die für Männer entwickelt wurden, bei Frauen gar nicht richtig wirken. Im Falle von Krebserkrankungen werden bspw. immer spezifischere Therapien entwickelt, die aber nur bei wenigen Patienten eingesetzt werden können. Dies verteuert neue Medikamente enorm.
- Oft handelt es sich bei schulmedizinischen Interventionen um reine Symptombehandlungen: nicht die Ursache des Symptoms wird behandelt, sondern nur das Symptom selbst, z. B. Schmerzen.
- Mehrfachmedikation: d. h. primäre Behandlung von Krankheiten und parallel dazu Behandlung von Nebenwirkungen dieser Primärmedikation.

Die Schulmedizin wird immer ihren Stellenwert in der westlichen Gesellschaft haben und das auch berechtigt. Aber sie wird immer teurer werden. Die Staaten werden versuchen müssen, ein paralleles System zu etablieren, das auf die Vermeidung von Krankheiten abzielt – die Prävention.

„Vorbeugen ist besser als heilen.“ – das sagte schon Hippokrates, der Gründervater der modernen Medizin. Ist allerdings heute von Prävention die Rede, geht es nicht mehr um die alten ganzheitlichen Grundsätze, sondern um die Vermeidung von spezifischen Risikofaktoren und die früheste Erkennung pathologischer Veränderungen.

Die Krankheit selber sollte aber nicht im Mittelpunkt der Prävention stehen. Denn es werden sicherlich noch viele Risikofaktoren entdeckt oder genauer charakterisiert werden. Manche heute noch unbeeinflussbaren Risikofaktoren, z. B. aus der Genetik, werden eines Tages beeinflussbar werden.

Wichtiger wäre, alles zu tun um den Erhalt einer hohen Lebensqualität bis ins hohe Alter zu gewährleisten. Und dafür können nur wir selbst sorgen.

Wir müssen uns klarwerden, dass ein Körper nicht von alleine krank wird. Wir sollten akzeptieren, dass die Selbstheilungskräfte unseres Körpers eine viel stärkere Wirkung haben, als alle Medikamente. Diese heißt es auch immer wieder zu aktivieren.

Dazu muss man das „System Mensch“ aber in seiner Ganzheitlichkeit verstehen. Neben der meist dominanten körperlichen Ebene muss auch die Ebene des Geistes und die der Seele gleichwertig betrachtet und behandelt werden. Nur so kann Gesundheit erhalten bleiben.

Jeder ist selbst für die eigene Gesundheit verantwortlich.

Auch wenn jeder unveränderbare „negative“ Risikofaktoren in seinem Lebensstil findet, so hat doch jeder auch genügend positive Faktoren zur Auswahl, um die negativen auszugleichen.

Es ist bestimmt für viele nicht möglich oder keine lebenswerte Perspektive, die medizinischen „Forderungen“ von fünfmal pro Woche Sport bzw. fünfmal pro Tag Obst und Gemüse um jeden Preis zu erfüllen. Aber keine Angst, diese Ideale bezüglich der Lebensführung zur Krankheitsvorbeugung entspringen Statistiken großer medizinischer Studien und haben mit Ihrem idealen Lebensstil vielleicht gar nichts zu tun. Jedoch bedarf es eben solcher Zahlen, um jedem die Möglichkeit zu bieten, den aktuellen Ist-Zustand seines Lebens mit einem Soll-Zustand des optimalen Lebensstils abzugleichen. Denn Prävention folgt allgemein dem Motto:

„Gesundheit ist kein Geschenk, sondern eine Aufgabe.“

Die Grundpfeiler eines gesunden Lebens sind lange bekannt, doch erst jetzt kommen diese biologischen Bedürfnisse wieder in das Bewusstsein der Menschen.

Heute sollte es fast jedem möglich sein mitzubestimmen, wie schnell er bzw. sie altert, welche Krankheiten er oder sie im Alter bekommt und welche nicht. Wer eigenverantwortlich für seine Gesundheit sein will, muss verstehen lernen, warum wir altern, warum manche Krankheiten im Alter häufiger auftreten und welcher langjährige Prozess hinter der Entstehung einer Erkrankung steht.

Dadurch erhält man das Rüstzeug, um dort in den Alterungsprozess einzugreifen, wo es möglich ist, und um negative und positive Parameter für die Gesundheit zu lenken und Ungleichgewichte im Körper auszugleichen.

Es ist äußerst schwer, einem gesunden Menschen klar zu machen, dass er jetzt für seine Gesundheit etwas tun muss, um diese bis ins hohe Alter zu erhalten. Sensibilisiert dafür werden Menschen erst, wenn sie selbst oder ein nahestehendes Familienmitglied eine schwere Krankheit erleiden.

Aber schon Sebastian Kneipp sagte:

„Wer nicht täglich ein wenig Zeit für seine Gesundheit aufbringt, wird eines Tages viel Zeit für Krankheit aufbringen müssen.“ (5)

Die fünf Säulen der Gesundheit (Bewegung, Ernährung, Entspannung, Umwelt und Bewusstsein) müssen dabei als ganzheitliches Konzept verstanden werden. Probleme mit einer Säule führen zu einem Ungleichgewicht in unserm Körper, das ausgeglichen werden muss. Wenn dies nicht geschieht, arbeitet der Körper nicht mehr im optimalen Bereich, muss auf Reserven zurückgreifen u.v.m. Dieser Raubbau am Körper ist lange nicht sichtbar, aber er ist der sichere Weg zu Krankheiten.

Beim Betrachten unserer Lebenswelt heute wird schnell deutlich, dass es uns noch nie so gut gegangen ist wie jetzt. Der Wohlstand hat eine Dimension erreicht, in der er für sehr viele Menschen das Leben deutlich erleichtert. Aber diese Entwicklung hat auch eine Kehrseite.

Wir sind Sklaven unserer Entwicklungsgeschichte (Evolution). Die Anpassung unseres Körpers hat nicht mit der Geschwindigkeit der Veränderung unseres Lebensstils mithalten können. Vergleichbar mit einem Meteoriteneinschlag, hat die industrielle Revolution des letzten Jahrhunderts unseren Körper, der ursprünglich für viel Bewegung und pflanzliche Ernährung gebaut worden ist, stark getroffen.

- Zu wenig Bewegung lässt den Stoffwechsel erlahmen und verschiedene Prozesse im Körper nicht mehr optimal funktionieren.
- Falsche Ernährung – zu viel oder/und das Falsche – führen zu einer Überlastung der Verdauungsorgane und des Stoffwechsels und zu einem „Anfütterungseffekt“ von Keimen wie (Herpes-)Viren (6).
- Dauerstress und ungenügende Regeneration lassen den Körper und auch den Geist ausbrennen.
- Sucht (Zucker, Zigaretten, Alkohol und andere Genussmittel) ist oft eine Antwort auf wirtschaftliche bzw. soziale Veränderungen in unserer Gesellschaft.

Wir leben in einem Zeitalter, in dem das Wissen über Gesundheit riesig ist, aber die Zusammenhänge nicht zur Gänze geklärt sind. Daher ist es für den Einzelnen nicht klar, was zu tun ist, um Gesundheit zu erhalten. Für viele ist es einfach nicht relevant, frühzeitig Vorsorge zu betreiben. Jeder erwartet bahnbrechende Ergebnisse aus der medizinischen Forschung zur Heilung. Im Mittelpunkt dieser Forschung – die auch ich jahrelang betrieben habe – steht jedoch das Verständnis von biologischen Einzelkomponenten unseres Körpers, nicht aber der Erhalt der Gesundheit als Ganzes. Je mehr man über die biologischen Prozesse erfährt, umso komplexer wird das Bild. Neue wissenschaftliche Daten zeigen z. B., dass alle Menschen

unterschiedlich auf Umweltfaktoren reagieren. Das macht Empfehlungen zur Veränderung eines Lebensstilfaktors, wie etwa Ernährung, sehr schwierig.

Es heißt aber auch, dass die Zeit der Einheitsmedizin vorbei ist.

„Jeder hat andere Stärken und Schwächen, jeder reagiert anders auf die Einflüsse aus der Umwelt.“

Zusammenfassend sollte daher für den Bereich der allgemeinen Prävention Folgendes festgehalten werden:

Wir haben einen Körper, einen Geist und eine Seele. Auf allen diesen Ebenen unseres Lebens können Probleme auftreten, die man lösen muss, um das Gleichgewicht und damit die Gesundheit erhalten zu können.

Körperlich sind es die Ernährung und die Bewegung, die dazu beitragen können. Geistig ist es der Umgang mit Stress und seelisch ist es das Bewusstsein, selbst etwas für seine Gesundheit tun zu können, z. B. Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die fünfte Säule – die Umwelt – wirkt in alle Bereiche hinein.

Was Menschen brauchen, um Prävention als Chance zu erkennen, sind Informationen zur Abschätzung, wie ihr Lebensstil das gesunde Gleichgewicht ihres Körpers beeinflusst, und „einfache“ Möglichkeiten zum Gegensteuern, wenn dies nötig wird.

Und die Zeit ist reif dafür:

**„Das Gesundheitsinteresse ist riesengroß,
das Gesundheitswissen ist mäßig,
das Gesundheitsverhalten ist miserabel.“ (7)**

Dies schrieb Christian Morgenstern vor vielen Jahren, aber im Großen hat sich daran wenig geändert.

Spezifische Präventionsansätze

Die Wissenschaft hat über die vergangenen Jahrzehnte genug Informationen darüber gesammelt, wie man sich ernähren sollte, um der Arterienverkalkung zu entgehen, die Entstehung von Krebs zu verhindern und den Diabetes in Schach zu halten. Wir wissen, wie wir uns bewegen sollten, um Rückenschmerzen und Gelenksproblemen vorzubeugen, aber auch, um Stress zu reduzieren und um Entzündungen im Körper, die als Basis vieler Krankheiten gelten, zu verringern. Es gibt für jeden Typ ein Programm zum Stressmanagement, das dem Körper die Chance zur Regeneration gibt und die internen Reparaturen im Körper unterstützt. Wir wissen, welche Substanzen aus der Umwelt unseren Körper negativ beeinflussen, welche Organe dabei betroffen sind bzw. ob die Erbsubstanz gefährdet ist. Und seit kurzer Zeit wissen wir auch wissenschaftlich gesichert, dass wir durch unsere Gedanken körperliche Prozesse mit beeinflussen können – im Positiven (Placebo) wie auch im Negativen (Nocebo). Wir wissen, welche Risikofaktoren für welche Krankheiten Geltung haben und wie wir sie beeinflussen können. Aber das ganze Wissen wird nur unzureichend genutzt – warum? Es gibt kein Patentrezept für Jedermann. Es bedarf spezifischer Ansätze!

Spezifische Ansätze zur Prävention richten sich nach dem Alter bzw. nach dem Geschlecht, der Lebenslage und dem aktuellen Lebensstil. Eine Schwangere muss dabei andere Punkte beachten als ein Pensionist mit 70 Jahren.

Wir durchleben verschiedene Phasen im Leben, in denen wir unseren Körper unterschiedlich belasten können bzw. entlasten müssen. Bis zum 30. Lebensjahr scheint der Körper ein perfektes internes Präventionsprogramm zu haben, welches ihn gegen Krankheiten und die meisten Umwelteinflüsse resistent macht und wappnet. Krankheiten, die vor dieser Zeit auftreten, haben eine starke genetische bzw. virale Komponente (Viren haben einen unterschätzten Einfluss auf unsere Gene) oder aber sehr starke Umwelteinflüsse als Quelle.

Die „Sünden“ der Jugend werden also verziehen – so ein Sprichwort. Diese scheinbare zeitliche Sicherheitszone für unseren Körper kann auch aus unserer Entwicklung (Evolution) erklärt werden: Am wichtigsten für das Fortbestehen einer Art ist die Fortpflanzung bzw. die Weitergabe der Erbsubstanz an die nächste Generation. Eine Spezies kann sich nur an veränderte Umweltbedingungen anpassen, wenn sie es schafft, über Generationen Veränderungen in ihrer Erbsubstanz zu etablieren, die einen Überlebensvorteil bieten. Das Konzept der Spezies Mensch, wie es von der Natur gedacht war und immer noch ist, kann im biologischem Sinne wie folgt zusammengefasst werden:

1. Geburt
2. Bis zum 10. Lebensjahr: „Aufzucht“ durch die Eltern
3. Bis zum 15. Lebensjahr: Erlernen von Fähigkeiten zur Selbstständigkeit
4. Zwischen 15. und 25. Lebensjahr: maximale Reproduktionsfähigkeit
5. Danach: „Aufzucht“ der nächsten Generation usw.

Zirka ab dem 30. Lebensjahr hat ein menschlicher Organismus – nach diesem Konzept der Natur – seinen biologischen Zweck erfüllt. Das hat zur Konsequenz, dass ungefähr ab 30 der körperliche Zenit überschritten ist. Zu einem späteren Zeitpunkt ist beispielsweise das Potenzial für körpereigene Reparaturmechanismen oder für die Energiebereitstellung verringert. Aber auch die Effizienz des Immunsystems sinkt. In der Folge braucht der Körper also verstärkt unsere Unterstützung zum „optimalen“ Funktionieren.

Unsere Gesundheit ist zudem eine „Erbsache“ – mit viraler Prägung. Der Lebensstil und die Mikroorganismen unserer Eltern und Großeltern prägen sich in unsere Erbsubstanz ein und begleiten uns teilweise lebenslänglich.

Die Prävention für sein Kind beginnt bereits im Mutterleib. Hier gilt es, einige Lebensstilparameter zu beachten: Finger weg von Zigaretten und Alkohol, viel Bewegung in der frischen Luft und viel Ruhe sind nur einige Punkte.

Prävention im Kindes- und Jugendalter hat sehr viel mit dem Vorbildcharakter und der Führungskompetenz der Eltern zu tun. Kinder ohne zu viel Druck aufwachsen zu lassen, beispielsweise ihnen beim Essen nichts ausdrücklich zu verbieten bzw. aufzuzwingen und ihren natürlichen Bewegungsdrang zu fördern, stehen dabei im Zentrum.

Die wilde Jugend, die scheinbar noch alles verzeiht, sollte natürlich nicht zu wild sein. Übergewicht, übermäßiger Alkohol- bzw. Nikotinkonsum über längere Zeit sind für keinen Körper spurlos verkräftbar.

Als Erwachsener selbst ein Kind zu bekommen, ist ein tiefer Einschnitt in das Leben von jungen Menschen. Dieses schöne Ereignis bringt ein hohes Maß an Verantwortung und Aufgaben mit sich, das von den Eltern eine Umstellung ihres gewohnten (Lebens-)Alltags erfordert. Kinder fordern sehr viel von ihren Eltern – und das ist ihr gutes Recht. Unser heutiges Lebens- und Arbeitsumfeld bedeutet für uns jedoch immer öfter eine Doppel- oder Dreifachbelastung mit Arbeit, Kind und Haushalt. In allen Bereichen perfekt sein zu wollen, verschärft diese Situation. Der Eltern-Burn-out ist in den letzten Jahrzehnten zu einem verbreiteten Phänomen geworden – nicht zuletzt durch den Wegfall der Großfamilie, durch den Anstieg der Zahl der Alleinerziehenden und durch die gestiegenen Anforderungen am Arbeitsmarkt. Das gesellschaftliche System hat auf diese veränderten Lebensumstände noch nicht im ausreichenden Maß reagiert. Ab 40 sollte man besonders auf die Zeichen seines Körpers achten. Öfter auftretende Wehwehchen sind Warnsignale, dass etwas nicht stimmt – körperlich, geistig oder seelisch.

Man muss sich die Fragen stellen:

„Will ich wirklich mein restliches Leben mit meinem derzeitigen Partner, meinem derzeitigen Job in meiner derzeitigen Umwelt verbringen?“

„Werde ich zerrieben zwischen Arbeit und Familie?“

„Habe ich genug Zeit, den Genussmenschen im mir auszuleben?“

„Genug Zeit für Bewegung und Entspannung?“

„Genug Zeit für Liebe?“ ...

Mit 60 steht die Pension vor der Tür und wir sollten uns bis dahin eine Infrastruktur für die Zeit nach unserem produktiven Lebensabschnitt aufgebaut haben. Nach der ersten Freude über die wiedergewonnene Freiheit folgt sonst oft die Vereinsamung. Man verliert in diesem Alter sukzessive die körperliche oder geistige Selbstständigkeit und damit oft auch das Selbstwertgefühl. Aber ohne dieses Gefühl sinkt auch der Wille, sich an einem „normalen“ Leben zu beteiligen.

Neben den unterschiedlichen Lebenslagen gibt es jedoch auch unterschiedliche Risikoprofile, die einer besonderen Vorbeugung bedürfen. Die Gruppen der Raucher, der Übergewichtigen bzw. der „Workaholics“ wachsen kontinuierlich. Personen mit diesen Risikofaktoren brauchen spezifische Maßnahmen zur Vorbeugung, auf die hier im Detail nicht eingegangen werden kann. Der Fokus hier soll auf der Familiengesundheit liegen.

Individuelle Präventionsansätze

Die Familiengeschichte – und warum sie so wichtig ist für unsere Gesundheit.

Die meisten von uns wissen, dass sie ihr Krankheitsrisiko durch gesunde Ernährung, viel Bewegung und den Verzicht auf Zigaretten minimieren kann.

Aber ist ihnen auch bewusst, dass ihre Familiengeschichte einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Risiko hat, eine bestimmte Krankheit, z. B. einen Herzinfarkt, Diabetes oder Krebs, zu bekommen?

Die Familie ist der kleinste gemeinsame Nenner – wenn es um gleiche Stärken und Schwächen geht – und damit eine wichtige Wissensbasis. Mit ihr verbindet uns mehr als nur das Erbmaterial (DNA). Langjährige Umwelteinflüsse, unser Lebensstil, die Mikroflora und die anerzogenen Verhaltensmuster sind prägende Faktoren in einer Familie. Das komplexe Zusammenspiel dieser Faktoren hält uns gesund oder macht uns krank. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von „familiär relevanten Erkrankungen“.

Was aber heißt „relevant“ in diesem Zusammenhang? Relevant ist eine Krankheit, wenn sie entweder gehäuft in einer Familie auftritt oder wenn die Erkrankung bereits sehr früh bei einer Person des Stammbaumes aufgetreten ist, was – in beiden Fällen – auf eine besondere Belastung bzw. Schwäche hinweist. Hier sind gezielte Vorsorgeuntersuchungen wichtig.

Sich mit seinem Körper und seiner Familie zu beschäftigen, heißt, den Lebensstil früherer Generationen (Eltern, Großeltern, etc.) mit ihrer Krankheitsgeschichte in Verbindung zu bringen. Dadurch ergeben sich Hinweise auf relevante Risikofaktoren für spezifische Krankheiten, auf die zu achten ist. Die Macht der Gene, von der oft gesprochen wird, wird gerne überschätzt. Aber man sollte sie auch

nicht unterschätzen. Das Wissen um die Zusammenhänge von Lebensstilfaktoren und unserer Erbsubstanz wächst rapide. Allein zu wissen, welche Erkrankungen in der Familie aufgetreten sind, kann helfen, die Risikofaktoren für diese Krankheiten zu minimieren, den Lebensstil zu adaptieren und präventive Maßnahmen, bspw. durch frühzeitige Vorsorgeuntersuchungen, zu setzen. Das Wissen um eine familiäre Belastung bzw. Schwäche soll aber keine Bedrohung sein, sondern viel mehr das Bewusstsein dafür schärfen, was getan werden kann, um eine Krankheit erst gar nicht ausbrechen zu lassen. Und man kann etwas tun! Wie z. B. die als Fötus ererbten oder als Kleinkind erworbenen Viren unter Kontrolle zu halten.

Ein weiterer wichtiger Ansatzpunkt für Ihr individuelles Präventionskonzept ist die Ermittlung Ihres „Lebensstiltyps“. Diese Wortschöpfung soll die mehr oder weniger gängigen Begriffe des Ernährungs-, Bewegungs-, Stress- und Bewusstseinstyps zu einem größeren Ganzen zusammenführen.

Das heißt, jeder Mensch hat andere Voraussetzungen, sein Leben zu leben. Jeder hat andere Stärken und Schwächen, jeder reagiert anders auf die Einflüsse aus der Umwelt.

Die Biochemie in unserem Körper bestimmt dabei unseren Ernährungstyp, d. h., welche Lebensmittel in welcher Menge von unserer Verdauung bzw. allgemein von unserem Stoffwechsel optimal verwertet werden können. Das Verhältnis zwischen „weißen“ und „roten“ Muskelsträngen entscheidet mit, ob jemand zum Marathonläufer oder zum Bodybuilder taugt. Stress von sich abprallen lassen zu können, ist genauso eine Frage des Typs, wie der bewusste Umgang mit Perfektionismus.

Das Wichtigste bei der individuellen Anfälligkeit für Zivilisationserscheinungen sind allerdings die Viren, die man von seinen Eltern mitbekommen hat!

Prävention: primär, sekundär, tertiär

Die Prävention beschäftigt sich mit den biologischen und medizinischen Hintergründen bei der Vorbeugung von Erkrankungen. Dabei geht es um primäre, sekundäre und tertiäre Prävention. Hinter dem Begriff der primären Prävention stehen alle Bemühungen zur Vermeidung von Krankheit und zur Erhaltung eines optimalen Gesundheitszustandes. Im Bereich der medizinischen Prävention gibt es zudem die sekundäre Prävention, die sich mit der Vermeidung eines akuten Ausbruchs einer Krankheit nach ersten Anzeichen bzw. bei spezifischen Risikofaktoren beschäftigt. Hierunter fällt zum Beispiel die Vermeidung eines Schlaganfalls durch die Behandlung einer Thrombose oder nach einem „Mini-Schlaganfall“. Die tertiäre Prävention, als weiterer Begriff aus dem Gesundheitswesen, beschäftigt sich mit der Vermeidung des wiederholten Auftretens einer Erkrankung, z. B. eines Re-Infarktes des Herzens. Auch für die beiden zuletzt genannten Gebiete gibt es sehr spezifische Maßnahmen, auf die hier in der Folge allerdings nicht eingegangen wird. Wir sprechen hier nur über die primäre Prävention. Sekundäre und tertiäre Prävention sind Arztsache.

Die „schulmedizinische“ Prävention bedient sich der „Vorsorgeuntersuchung“ und ist damit eine sekundäre Form der Prävention, d. h. man wartet, bis ein Wert in der Diagnostik den Normwert verlässt und therapiert dieses – nun medizinische Problem – (meist) medikamentös. Dass einer solchen Entgleisung im Stoffwechsel ein jahrelanges Problem zu Grunde liegt, welches man durch primäre Ansätze hätte lösen können, wird kaum zum Thema gemacht.

Beispiel: Cholesterin

Erhöhtes Cholesterin ist zumeist das Ergebnis eines jahrelangen Problems im Fettstoffwechsel, dass aber meist nicht von einem übermäßigen Fettkonsum kommt. Es ist vielmehr ein Problem der Leber (Viren, Gifte, etc.).

Wir stehen an einem neuen Anfang in der Gesundheitsversorgung – der Individualisierung der Medizin bzw. der Vorbeugung. Daher gibt es heute eine große Chance, der Prävention ein neues Gesicht zu geben, das der primären, ganzheitlichen bzw. „personalisierten“ Prävention! Die wissenschaftliche Möglichkeit, individuelle Stärken und Schwächen zu analysieren, ist die Analyse der Erbsubstanz. Der derzeitige Wissensstand um die Zusammenhänge zwischen Erbsubstanz und Krankheitsentstehung bzw. der äußerst sensible Umgang mit genetischen Daten macht diesen Bereich aber zu keinem guten Start für personalisierte Prävention. Die Neue Prävention geht hier einen anderen Weg – den der Energiemedizin bzw. psycho-biologischen Medizin.

Personalisierte Prävention, wie sie eine Neue Prävention versteht, analysiert die Stärken und Schwächen eines Menschen bzw. dessen Belastungen aus der Umwelt bzw. des Bewusstseins. Wäre von vornherein bekannt, welcher Mensch/Typ welche Belastungen nicht gut verträgt bzw. welche Probleme er im Stoffwechsel nicht gut kompensieren kann, wäre es möglich, solchen Menschen/Typen frühzeitig Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

Als wichtigster Punkt dieses Buches sollte ein Aspekt gelten.

Weg vom pathologischen Denken, hin zur Salutogenese, d.h. weg vom Krankheitsdenken und wie Krankheit bekämpft werden kann, hin zum Gesundheitsdenken und wie man Körper und Geist täglich unterstützen kann. Die Salutogenese beschäftigt sich mit der „Entstehung von Gesundheit“, ein Gedanke der für viele junge Menschen sicherlich absurd klingt. Aber es geht eben darum, im Laufe eines Lebens immer „gesünder“ zu werden – durch Wissen!

Wissen ist die beste Medizin!

ZWEITER TEIL

Prävention im Sinne der Evolution

Unser Leben im Wandel der Zeit

Ernährung: Die Wiege der Menschheit lag vor vielen tausend Jahren in Afrika an den großen Seen. Auf den „Tisch“ kamen Wurzeln, Insekten, Fische, etc. Unser Körper hat sich damals auf diese Nahrungsquellen eingestellt. Heute wird in diesem Zusammenhang von der Steinzeiternährung (Paleo-Diät) gesprochen, die über Tausende von Jahren das Leben der Menschen beherrschte. Nur durch den Klimawandel bzw. durch Völkerwanderungen leicht abgewandelt, haben wir gegessen, was wir gefunden bzw. gejagt haben – als Jäger und Sammler. Es gab wenige Methoden der Zubereitung und kaum welche zur Konservierung. Hungerphasen waren häufig, gerade auch gegen Ende eines Winters.

Die Kohlenhydrate (KH) dieser Zeit stammten hauptsächlich aus Früchten und Wurzeln. Sie hatten einen hohen Anteil an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen, wurden meist roh gegessen, waren frei von Umweltgiften und saisonal gestaffelt. Es gab keine technisch veränderten Fette (Bsp.: Transfette) und das Verhältnis zwischen ungesättigten und gesättigten Fettsäuren war auf der Seite der gesünderen einfach bzw. mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Proteine kamen vielfach aus den Panzern von Insekten.

Die Frühmenschen waren kräftig, schlank und robust und kannten keinen Herzinfarkt, Schlaganfall, Karies, Diabetes, etc. Diese Menschen starben durch Raubtiere, kalte Winter bzw. durch Infektionen nach Verletzungen oder eines natürlichen Todes.

Ein großer Entwicklungssprung war die Viehzucht bzw. der Getreideanbau vor erdgeschichtlich wenigen tausend Jahren. Wir wurden sesshaft, legten Getreidespeicher an, brauchten unsere Fleischreserven nicht mehr jagen, sondern hatten sie im Stall und entwickelten

immer ausgefeiltere Methoden zur Verarbeitung und Konservierung der Lebensmittel. Die Hungerphasen wurden seltener, die Sterblichkeit der Kinder verringerte sich, der Mensch wurde zur dominierenden Art.

Die schwere körperliche Arbeit auf dem Feld war extrem anstrengend, der erhöhte Energiebedarf wurde durch die Aufnahme von kalorienreicher Nahrung ausgeglichen.

Die Kohlenhydrate dieser Zeit stammten hauptsächlich aus Weizen und anderen Körnern, der Ausmahlungsgrad (Anteil an Schalen) war gering. Sie hatten somit einen hohen Anteil an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen und wurden meist gekocht gegessen, waren unbelastet von Umweltgiften und saisonal gestaffelt.

Als Proteinquellen etablierten sich Fleisch, Fisch, Milch und Eier.

Die Bauern waren meist kräftig, schlank und robust und kannten Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes kaum.

Entkräftung und lebensbedrohliche körperliche Verletzungen waren Todesursache Nummer 1 in dieser Zeit.

Die Industrialisierung der letzten 200 Jahre brachte uns einen weiteren Schub an Veränderungen unserer Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Die körperliche Arbeit wurde durch Maschinen ersetzt und die Überwindung langer Distanzen durch Fahrzeuge möglich. Bei gleichbleibender Ernährung stimmte die Energiebilanz aus aufgenommenen und verbrauchten Kalorien plötzlich nicht mehr. Der medizinische Fortschritt verlängerte das Leben drastisch und in den westlichen Ländern breitete sich der Wohlstand aus.

Die Kohlenhydrate unserer Zeit stammen vielfach aus Weizen und anderen Körnern mit hohem Ausmahlungsgrad (Anteil an Schalen gering). Somit verringert sich der Anteil an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Sie werden meist gekocht (z. B. Nudel) oder gebacken (z. B. Brot) gegessen. Allgemein sind viele Nahrungsmittel zum Teil durch Umweltgifte belastet und sie werden durch einen

globalen Markt weder saisonal noch lokal gestaffelt. Insgesamt werden zu viele „leere“ Kohlenhydrate, die im Körper schnell verbrannt werden, gegessen, was zu starken Schwankungen des Insulinspiegels bzw. zu einer schlechten Verdauung führt.

Die Fette als Auslöser verschiedenster Krankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes und Krebs haben einen schlechten Ruf bekommen. Ein Grund: Die besonders gesundheitsfördernden Omega 3-Fettsäuren wurden in den Hintergrund gedrängt.

Die etablierten Proteinquellen Fleisch, Fisch, Milch und Eier werden immer stärker verarbeitet (geräuchert, sterilisiert, etc.) und landen oft nur als Extrakt auf unserem Tisch (Milchpulver, Lachsöl, etc.).

Der zivilisierte Mensch ist oft übergewichtig und leidet an Verdauungsproblemen. Der Grund dafür ist eine völlig überforderte Leber. Dieser Lebensstil fördert Herzinfarkt, Schlaganfall, Karies, Diabetes, etc., sodass diese Zivilisationskrankheiten heute Todesursache Nummer 1 sind.



Ganzheitlich gedacht:

Wir haben die Beziehung zu unserer Nahrung verloren und unsere Nahrung ist in den meisten Fällen für unseren Organismus tote Materie.

Bewegung: Die Wiege der Menschheit lag vor vielen tausend Jahren in Afrika an den großen Seen. Auf den „Tisch“ kam was gejagt oder gefischt werden konnte, bzw. gesammelt wurde. Als schwache Spezies war man ständig auf der Flucht vor Raubtieren bzw. auf der Suche nach Fleischlieferanten. Unser Körper hat sich damals gerade erst aufgerichtet, was uns einen großen Vorteil im hohen Gras der Steppe brachte. Als Jäger und Sammler waren die ersten Menschen

täglich viele Stunden in Bewegung, 20 bis 40 Kilometer Wegstrecke wurden dabei häufig zurückgelegt. Gesessen wurde nur wenige Stunden am Tag.

Die Frühmenschen waren kräftig, schlank und robust und kannten keine Rückenschmerzen. Sie hatten ein großes Lungenvolumen, waren ausdauernd und hatten gute koordinative Fähigkeiten. Diese Menschen starben durch Raubtiere, kalte Winter bzw. durch Infektionen nach Verletzungen.

Ein großer Entwicklungssprung war die Viehzucht bzw. der Getreideanbau vor erdgeschichtlich wenigen tausend Jahren. Wir wurden sesshaft, legten Getreidespeicher an, brauchten unsere Fleischreserven nicht mehr zu jagen, sondern hatten sie im Stall und entwickelten immer ausgefeiltere Methoden zur Bewirtschaftung, wie zum Beispiel ein Ochsespann zum Pflügen. Durchschnittlich lag die tägliche Kilometerleistung immer noch bei fünf bis zehn Kilometern. Die Arbeit auf dem Feld war extrem anstrengend und die Beanspruchung der Muskulatur war auf den ganzen Körper verteilt. Die Bauern waren meist kräftig, schlank und robust, ganz ohne Fitnesscenter und Personal Coach.

Entkräftung und lebensbedrohliche körperliche Verletzungen waren Todesursache Nummer 1 zu dieser Zeit.

Die Industrialisierung der letzten 200 Jahre brachte uns einen weiteren Schub an Veränderungen unserer Lebens- und Bewegungsgewohnheiten. Die körperliche Arbeit wurde durch Maschinen ersetzt und das Überwinden langer Distanzen wurde durch Fahrzeuge möglich. Die Strecke, die täglich gehend oder laufend zurückgelegt wird, hat sich bis heute auf durchschnittlich 700 Meter reduziert. Die Fernbedienung für das Garagentor, den Fernseher und in Zukunft auch für den Kühlschrank macht aus uns faule „Couch-Potatoes“. Die meisten Menschen sitzen heute beinahe den ganzen Tag vor

Computern oder anderen Geräten, Schulkinder werden auch kürzeste Strecken gefahren, der Sportunterricht an den Schulen wird gekürzt. In Bewegung ist im Kinderzimmer oft nur noch der Zeigefinger bei Computerspielen oder im Chat.

Der zivilisierte Mensch leidet oft an Muskel- und Knochenschwund, ist übergewichtig und seine Wirbelsäule ist anfällig für Degeneration bzw. falsche Belastung. Dieser Lebensstil fördert Diabetes, Osteoporose, Kreuzschmerzen, etc. Diese Zivilisationskrankheiten sind nun dominant.

Entspannung: Die Entspannung der Frühzeit erinnert an Lagerfeuer-Romantik. Die Stresszustände eines ständigen Überlebenskampfes konnten sich am Lagerfeuer wieder einpendeln. Was sich seither verändert hat, sind die Orte, an denen wir ohne die Reizüberflutung aus unserer Umwelt richtig entspannen können. Im Vergleich zu heute muss es damals in der Nacht absolut still und finster gewesen sein.

Die Frühmenschen waren „einfach“ gestrickt, es zählte – wie unter den Tieren – das Überleben und die Macht des Stärkeren. Ein sozialer Zusammenhalt war überlebenswichtig. Diese Menschen kannten keine Depression bzw. kein Burn-Out und starben wahrscheinlich kaum durch Selbstmord.

Ein großer Entwicklungssprung war die Einführung des professionellen Tauschhandels vor erdgeschichtlich wenigen tausend Jahren. Wir wurden sesshaft und die Menschen begannen, vermehrt Handel zu treiben. Es entstanden große Siedlungen, die mit allen Gütern versorgt werden mussten. Eine Grundtheorie aus der Soziologie lautet, dass das Zusammenleben von mehr als 5.000 Menschen zu vorprogrammierten Problemen führt. Beginnend bei der Gruppendynamik bis hin zum Neid des Einzelnen gegenüber anderen. Die Feuerstelle war in dieser Zeit der offene Kamin, der auch das Zentrum

des Hauses ausmachte. Großfamilien waren weit verbreitet und je entspannter das Zusammenleben in diesen Sippen war, desto erfolgreicher waren sie. Jeder wusste, wo sein Platz war. Die Reizüberflutung war gegenüber der Frühzeit zwar angestiegen, aber immer noch minimal. Saisonal wurde insbesondere im Sommer hart gearbeitet und dafür im Winter weniger, was sicherlich zur Regeneration beigetragen hat.

Die Industrialisierung der letzten 200 Jahre brachte uns einen weiteren Schub an Veränderungen unserer Lebens- und Entspannungsgewohnheiten. Die körperliche Arbeit wurde durch Maschinen ersetzt, die aber eine Menge Lärm erzeugen. Die Erfindung der Glühbirne und später des Fernsehers führten dazu, dass keine Nacht mehr stockdunkel ist und keine Information aus der ganzen Welt an unserem Wohnzimmer vorbeikommt. Die Kapazität unseres Gehirns hat sich im Laufe der Entwicklung von der Steinzeit zur heutigen Zeit zwar deutlich erhöht, die Menge an Informationen, Reizen bzw. Eindrücken hat sich in derselben Zeit jedoch um ein Vielfaches vermehrt. Dazu kommt die allgegenwärtige Macht des Geldes, die uns wie in Trance jeden Tag unser Hamsterrad besteigen lässt. Die Geschwindigkeit der kulturellen Veränderung ist kaum noch fassbar.

Wesentliche Veränderungen betreffen auch die Formen des sozialen Zusammenlebens und die Gesellschaft im Allgemeinen. Die Anzahl der Single-Haushalte steigt, die Großfamilie mit mehreren Generationen unter einem Dach existiert kaum mehr. Viele Menschen entscheiden sich für ein Leben ohne Familie, ohne Partner – ein Leben ohne Verantwortung für jemand anderen. Gleichzeitig gab es noch nie so viele psychische Erkrankungen bis hin zu Selbstmorden wie heute. Die Flucht in verschiedene Suchtmittel wie Zigaretten, Alkohol, aber auch Schokolade oder Glücksspiel zeigt den Verlust an emotionaler Kompetenz. Die Depression wird heute als DIE Zivili-

sationskrankheit betrachtet und viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens, wie es ist, die Stufen der Burn-Out-Leiter hinaufzusteigen. Oft führen solche Erlebnisse zum Ausstieg aus dem herrschenden System und zum Rückzug entweder physisch – oder psychisch. Wir müssen nur eine bis zwei Generation zurückblicken, um zu erkennen, was uns verloren gegangen ist. Die Zufriedenheit, die Freude an kleinen Dingen, die Zeit für Schönes und die Zusammengehörigkeit.

Umwelt: Die Wiege der Menschheit lag vor vielen tausend Jahren in Afrika an den großen Seen. Auf den „Tisch“ kamen unbehandelte Nahrungsmittel, die Luft war ohne Verunreinigungen aus Hausbrand bzw. Verkehr. Das Trink-Wasser kam aus Flüssen, Quellen oder Seen. Man lebte im Freien oder in Höhlen. Als Kleidung dienten „unbehandelte“ Tierfelle.

Ein großer Entwicklungssprung war der Umstieg vom Jäger und Sammler zur Viehzucht bzw. zum Getreideanbau vor erdgeschichtlich wenigen tausend Jahren. Die Menschen wurden sesshaft, lebten in Hütten aus Holz, später aus Stein, die mittels Holz und später mit Kohle geheizt wurden. Das Wasser kam aus Leitungen, das Baden in aufgeheiztem Wasser zur Körperreinigung war etwas Besonderes. Wolle von Tieren (beispielsweise Schafen) oder Pflanzen (beispielsweise Baumwolle) wurden zur Produktion von Kleidung verwendet.

Es wurden immer ausgefeiltere Methoden zur Verarbeitung und Konservierung der Lebensmittel entwickelt, die jedoch den Stoffwechsel und die Entgiftung unseres Organismus belasteten, z. B. Pökelsalz in Fleisch- und Wurstprodukten.

Die Industrialisierung der letzten 200 Jahre brachte uns einen weiten Schub an Veränderungen unserer Umwelt. Die körperliche Ar-

beit wurde durch Maschinen ersetzt, die Überwindung langer Distanzen mithilfe von Fahrzeugen wurde möglich. Die Energie für diese Geräte kam zuerst von Holz, später von Kohle und Öl. Die Gewinnung von Kohle und Öl war und ist gefährlich und beeinträchtigt die Gesundheit.

In der Landwirtschaft setzten sich immer mehr Monokulturen durch. Es kam zum Einsatz von Dünge- und Schädlingsbekämpfungsmitteln und damit zur industriellen Ausbeutung des Bodens. In der westlichen Welt lebte man in Häusern aus Stein. Die sanitären Bedingungen waren in den Anfängen katastrophal. Wasser kam aus Rohren, die zum Teil aus Blei waren. Und aus den Schloten der Fabriken strömten ungefilterte Abgase aus der Verbrennung der fossilen Brennstoffe in die Atmosphäre. Man begann, die Kleidung mit toxischen Stoffen wie Blei zu färben oder chemisch zu behandeln (Quecksilber in Filzhüten), was in beiden Varianten Giftstoffe hinterlässt. Geht es nach Anthony William (6) wurden diese chemischen Belastungen, denen unsere Urgroßeltern ausgesetzt waren, auf uns übertragen.

Die Nahrungsmittel unserer Zeit haben aufgrund der ausgelaugten Böden weniger Mineralstoffe und aufgrund langer Transportwege und langer Lagerung weniger Vitamine als früher. Wir haben mit den Phänomenen des „Sauren Regens“, des Ozonloches, des atomaren Mülls und auch „gekippter“, also lebensfeindlicher, Gewässer zu kämpfen. Es finden sich verschiedene Hormone, aber auch Schwermetalle, in unserer Nahrung und „bio“ ist oft nur ein Etikettenschwindel. Die Lebensmittelindustrie sorgt durch die Sterilisierung von Lebensmitteln zur Verlängerung der Haltbarkeit und mit dem Zusatz von Geschmacks- und Farbstoffen zu Problemen im Schlüssel-Schloss-Prinzip für unsere Verdauungsenzyme. Manche natürlichen Inhaltsstoffe unserer Nahrungsmittel werden durch die Verwendung von Mikrowellentechnologie bzw. durch hohe thermische Belastung (Braten, Grillen, etc.) stark verändert und für den Körper damit gefährlich.

Genussmittel gehören ebenfalls zu den Faktoren, die wir als Umweltfaktoren bezeichnen wollen. Die Sucht nach Zigaretten, Alkohol, aber auch Schokolade und andere Süßigkeiten führt zu „altersdiabetischen“ Kindern und Jugendlichen, aber auch zu psychischen Problemen bis hin zur Depression.

Die Folge: Der zivilisierte Mensch leidet an Übergewicht, sein Immunsystem ist anfällig. Depression und Diabetes werden zu Volkskrankheiten. Kinder sind oft hyperaktiv und leiden gehäuft an Allergien bzw. Asthma.

Die Giftstoffe aus unserer Umwelt werden im Körper abgelagert, da sie nicht mehr ausreichend ausgeleitet werden können. Endlager sind die Leber und das Fettgewebe. Dies lässt die vielen Funktionen der Leber immer mehr schwächeln und der Körper wird mit Giftstoffen und aggressiven Viren überflutet. Dies erhöht das Risiko für Krebs, Alzheimer und andere Erkrankungen.

Bewusstsein: Die Wiege der Menschheit lag vor vielen tausend Jahren in Afrika an den großen Seen. Man musste zufrieden sein, wenn man zu essen hatte bzw. nicht gefressen wurde. Wir waren zu dieser Zeit nicht am oberen Ende der Nahrungspyramide, sondern mittendrin. Wir waren nicht die dominante Spezies des Planeten und lebten im Schnitt auch nur bis zum 35. Lebensjahr. Der ständige Überlebenskampf schweißte die Sippen zusammen, als Einzelner zu überleben, war beinahe aussichtslos. Man lebte mit Respekt vor der Umwelt und den Tieren und nahm nur, was man auch wirklich brauchte.

Ein großer Entwicklungssprung war der Umstieg vom Jäger und Sammler zur Viehzucht bzw. zum Getreideanbau vor erdgeschichtlich wenigen tausend Jahren. Die Menschen wurden sesshaft, legten Speicher für alle möglichen Lebensmittel an. Sie zähmten Wildtiere und machten sie zu Haus- oder Nutztieren. Raubtiere wurden durch den Einsatz immer effektiveren Waffen bekämpft, und wir wurden

die herrschende Spezies auf dem Planeten. Unser Intellekt ließ uns auch immer mehr Fragen zur Natur, über das Sein bzw. den Tod beantworten. Der Respekt der Natur gegenüber verringerte sich über die Jahrhunderte, an seine Stelle kam der Drang, Dinge anzuhäufen, die biologisch gar keinen Sinn machten, z. B. Gold. Durch die Größen der Sippen, die zusammenlebten, wuchsen Neid und Missgunst zwischen den Einzelnen.

Die Industrialisierung der letzten 200 Jahre brachte weitere Veränderungen unseres Bewusstseins. Wir haben uns zum Teil völlig vom natürlichen System entkoppelt. Es zählt nur mehr der Konsum bzw. die Anhäufung von Macht und/oder Geld. Der Stellenwert von Familie (Sippe) und Zusammengehörigkeit hat sich zum Teil auf ein Minimum reduziert. Der Gedanke, allein im Leben besser durchzukommen, ist verbreitet. Unsere Eingriffe in die Natur sind nur selten von dem Gedanken der Nachhaltigkeit begleitet. Jeder nimmt sich, was er kriegen kann! Obwohl es uns entwicklungsgeschichtlich noch nie so gut gegangen ist wie heute, waren noch nie so viele Menschen unzufrieden, unausgeglichen und fühlten sich ohnmächtig gegenüber ihrer Lebenssituation. Eine bewusste Lebensweise ist für die meisten aufgrund der unterschiedlichsten sozialen Zwänge nur mehr schwer möglich. Bewusst heißt hier: seinen Körper nicht nur zu fordern, sondern auch zu schützen, ökologisch bzw. nachhaltig zu agieren, um den Kreislauf des Lebens nicht zu unterbinden; sozial aktiv zu sein, in einem Netzwerk von anderen Menschen.

Die Folgen dieser Entwicklung: Der zivilisierte Mensch leidet an Arbeitssucht, Vereinsamung und temporärer Depression. Er ist oft Einzelgänger und verfällt dem Zwang der allgegenwärtigen Erfolgskultur. Dieser Druck ist bereits im Kindesalter spürbar und prägt unser weiteres Leben. Wir sind asozial veranlagt und nicht einmal dankbar dafür, dass wir in materiell privilegierten Welt leben dürfen. Liebe ist ein Wort mit einem hohen inflationären Charakter, entkoppelt vom Gefühl, das Gleiche gilt für die Dankbarkeit.