



Gesundheitsentfaltung jenseits der Naturwissenschaften

Von Bruno Riek, Projektleiter Valeursanté

Einleitung

Das Ziel dieses Dokumentes besteht im Aufzeigen naturwissenschaftlich schwer erfassbarer Faktoren, die beitragen, die Inzidenz und die Bedrohlichkeit von Krankheiten massiv zu vermindern, das damit verbundene Leiden mit den entsprechenden Kosten zu senken und gleichzeitig die Lebensqualität wesentlich zu verbessern.

Der Text richtet sich an Menschen, die ihr Leben als Geschenk der Natur empfinden, es fürsorglich, mündig und verantwortungsvoll in deren Geiste – was immer sie darunter verstehen mögen – zur Entfaltung bringen wollen, indem sie ihre Potentiale entwickeln und fremde Grenzen respektieren. Das sind Menschen, die nicht primär darauf fokussiert sind, Krankheitsrisiken zu vermindern, sondern die Chancen erkennen, physisch, geistig, seelisch, sozial, ökologisch und spirituell gesünder zu werden.

Wenn im Folgenden auch eigene Meinungen durchscheinen mögen, so soll hier nicht missionarisch dieser oder jener Weg als der richtige bezeichnet werden. Oft ist ein Umweg lehrreicher und von nachhaltigerer Bedeutung als der Verzicht auf das Risiko, Neues auszuprobieren. Das Angebot an sinnvollen, gesundheitsentfaltenden Methoden ist fast unbegrenzt. Vergleiche sind kaum möglich, weil ihre Wirkungen oft langfristiger Natur sind, und die Menschen sich unterscheiden. Das Bauchgefühl, wie es beispielsweise Vera Birkenbihl beschreibt, hilft uns aber, so wie es liebevoll pflegen, das für uns Adäquate zu wählen.

Als längst aus dem Berufsleben Ausgeschiedener bin ich nur noch Steuersubjekt sowie Krankenkassenzahler und -nutzer. Dass ich gesund alt sein darf, verdanke ich – von meinem Lebensstil abgesehen – in erster Linie der Schulmedizin, die mir mehrmals das Leben gerettet hat, erstmals im Alter von drei Jahren, als ich von einer Appendizitis perforans und einer Peritonitis gerettet wurde. Allerdings hinterließen die 4 ½ Wochen Spitalaufenthalt ein entsprechendes Trauma.

Nachdem ich mich als Laie und als Patient mit der heutigen Medizin, insbesondere mit der Komplementärmedizin weltweit intensiv auseinandergesetzt und in vielen fremden Kulturen persönliche Erfahrungen gesammelt habe, bin ich zu Überlegungen gelangt, die erheblich vom heutigen westlichen Mainstream abweichen. Viele davon betreffen das Gesundheitssystem. Ich formuliere meine Anliegen meist in Frageform, da sie keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit erheben, meines Erachtens aber die Gesundheit eines Menschen wesentlich beeinflussen, logisch sind oder mit eigenem Empfinden leicht nachvollzogen werden können. Ich freue mich auf Ihre Kommentare.

Ist Gesundheit definierbar?

Stimmt meine Beobachtung, dass unsere medizinische Kultur geprägt ist vom Kampf gegen Tausende von Krankheiten, denen ein einziger Zustand der Gesundheit gegenüber zu stehen scheint, wie ihn auch die WHO definiert? Menschen haben entweder diese oder jene Krankheit, erleiden einen Unfall, sind behindert oder als Alternative: gesund. Dann verlieren sie das Interesse der Medizin, der Versicherungen und der Politik.

Ich erlebe meine Gesundheit als ein dynamisches Konzept, bei dem alles mit allem verbunden ist. So habe ich bis zu meinem Sabbatjahr mit 49 Jahren viel zu stressintensiv gelebt und mir gar eingebildet, ich sei deshalb mehr wert. Mein Verhalten zeigte eine Langzeitwirkung und ich musste vor bald einem Jahrzehnt mit einer lebensbedrohenden Krankheit die Folgen tragen. Die lange Rekonvaleszenz war mir ein neuer Lehrmeister für Dankbarkeit, ein lustvolles *carpe diem* und einen sinnerfüllenden Alltag.

Gibt es ein Kontinuum Krankheit – Gesundheit?

Trägt nicht der Gesündeste Krankheitsrisiken in sich, und leiden zwei Sterbende mit identischen Symptomen nicht ungleich, abhängig von deren Angst oder des Vertrauens? – Wäre es unter diesen Umständen nicht fair, von einem Kontinuum zu sprechen, bei dem jeder Mensch zwischen höchster Lebensqualität und dem schlimmsten Sterben eingestuft werden kann? Oft dürfte dann der objektive Befund vom subjektiven abweichen. Wir hätten dann im Leben stets die Chance, unseren Zustand durch eigenes Verhalten zum Guten zu verändern, beispielsweise mit der Qualität unserer Nahrung, der Art, wie wir sie einnehmen oder wie wir mit chronischem Stress umgehen, der Pflege unseres Körpers, unseres Geistes, der Emotionen, durch unser Denken und Handeln oder gar mit der Kunst des Nichtdenkens, des Leerens des inneren Bildschirms. Oft gibt uns das Unterbewusste Hinweise, in welche Richtung wir uns bewegen, sei dies durch das

Gewissen, durch Träume, Missgeschicke, Beschwerden, die Intuition usw. Wir haben dann die Wahl zu gehorchen oder einen Verstoss zu dulden. Über die Jahre oder die Jahrzehnte kumulieren sich dann die Folgen unserer Entscheide in der einen oder anderen Richtung.

Hält uns ein Lebenssinn gesund?

Mit gutem Willen lernen wir oft in Krankheiten, bei Unfällen oder Krisen, neue Chancen zu erkennen. Viele Menschen benötigen anscheinend derartige Schicksalsschläge, ja oft gar eine längerfristige Konfrontation mit dem Tod, um ihren Lebensstil zu überdenken und ihrem Leben einen Sinn zu verleihen, der nicht durch die bezahlte Arbeit begrenzt ist, sondern auch im Alter, allenfalls im Rollstuhl oder in der Armut seine Gültigkeit behält. Ist er von Geliebtem abhängig, seien dies Menschen oder Besitz, so können wir sie verlieren und damit sind sie für den Lebenssinn nur begrenzt tauglich. Aus meiner Sicht müsste ein wahrer Lebenssinn gar für alle Menschen, unabhängig des Zeitalters und der Kultur als wertvoll erachtet werden und dann wahrnehmbar sein durch Dankbarkeit, Urvertrauen, Lebenslust, innere Zufriedenheit, ruhiges Akzeptieren von Unveränderlichem, den allfälligen Sterbeprozess inklusive.

Erfüllen Krankenkassen noch den Zweck, uns gesund zu halten?

Leistet das gegenwärtige System nicht Vorschub, dass Versicherte durch die scheinbar philanthropische Solidarität die Chancen der Krankheitsvermeidung, bzw. der Gesundheitsentfaltung und der Resilienz verkennen? Werden damit diese Menschen, staatlich beeinflusst, einer grösseren Erkrankungswahrscheinlichkeit ausgesetzt, weil sie von ihren persönlichen Einflussmöglichkeiten keine Kenntnis haben oder nicht motiviert sind, sich darum kümmern? Möchten diese Menschen nicht auch gesünder leben, wenn sie um ihre Chancen wüssten?

Wenn wir heute länger leben, so verdanken wir dies wohl in erster Linie der modernen Medizin. Dank ihr brauchen wir uns kaum vor Seuchen zu ängstigen, und wenn wir erkranken, verfügt sie über ein riesiges Arsenal, um uns in den meisten Fällen wieder eine hohe Lebensqualität zu verschaffen. Interessant ist dennoch ein Vergleich zwischen dem natürlichen Leben von Menschen in entwicklungsbedürftigen Ländern und dem Leben in unseren Breitengraden mit den zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Er legt den Schluss nahe, dass wir uns zwar vom harten Überlebenskampf, wie ihn auch heute noch viele Menschen in Schwellenländern kennen, verabschieden durften, die Errungenschaften uns aber auch bequem gemacht und von der Natur weggeführt haben. Das beschreiben zwei Autoren, ein Arzt und ein Gesundheitsökonom in ihrem Büchlein: Balmer, Frank, Dr. med.; Studer, Hans-Peter, Dr. oec.: Lieber leben wie die

Steinzeitsammler? – Altbewährte Gesundheitstipps für den modernen Wohlstandsmenschen; Academia Alpina Medicinae Integralis; CH-Breganzona, 1999.

Wir erkennen fünf Segmente der Gesundheitsentfaltung: Körper, Geist/Psyche, Sozialleben, Umweltbewusstsein, Spiritualität

Eine grosse Zahl von Studien deuten darauf hin, welch enormes Potential zur Steigerung gesundheitsorientierter Elemente und zur Verminderung von Krankheiten, bzw. derer Kosten in diesen Bereichen steckt:

Körper

Ernährung und Fitness sind heute in aller Leute Mund. Weniger bekannt ist die Bedeutung der Atmung, obschon (oder gerade weil?) sie elementar ist und erst zum Thema wird, wenn uns eine Erkältung oder eine Krankheit wie Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) heimsucht. Im Weiteren: Wissen Betagte, wie hoch ihr Risiko ist, umzufallen und sich dabei schlecht heilende Knochen zu brechen? Wie viele Senioren und Seniorinnen üben täglich ihr Gleichgewicht? Etc.

Die American Cancer Society geht in einer 2018 publizierten Untersuchung davon aus, dass alleine durch Rauchen, Alkoholgenuss, Übergewicht, und Bewegungsarmut mehr als 35% aller Krebserkrankungen entstehen ... Die WHO schätzt, dass weltweit circa 22% aller Sterbefälle durch chronische Erkrankungen alleine durch 3 Faktoren ausgelöst werden: erhöhter Alkoholkonsum, Tabakkonsum und ungenügende Bewegung ... Die Anzahl von Menschen mit Adipositas hat sich in den letzten 40 Jahren verzehnfacht und diese haben ein fast doppelt so hohes allgemeines Sterberisiko im Vergleich mit Menschen, die ein normalem Gewicht haben ... (aus Dr. Alexander Maurer, Wissenschaftliche Untersuchungen zum Konzept der Gesundheitsentaltung)

Geist und Psyche

Im Gegensatz zu Krankheiten, die uns beschäftigen, wenn wir krank sind, verlangt gesundes Denken unsere stete Aufmerksamkeit. Verfallen wir in negative Erwartungen, kritisieren wir unnötig, sind wir geizig, neidisch, mit Vorurteilen behaftet? Leicht verfallen wir alten Mustern.

Viele unserer seelischen Leiden sind die Folge von Herausforderungen, Verletzungen und Leiden. Sie können uns in der Gegenwart belasten, Vorurteile und Ängste begründen, und auch sie sind heilbar. Viele Menschen erachten deren

Heilung gar als zentrale Aufgabe in diesem Leben, beeinflussen sie doch auch die Partner- und allenfalls die Berufswahl.

Eine gesunde, damit integre, in sich selbst ruhende Psyche ist geprägt durch Resilienz, um auch unter schwierigen Verhältnissen 'Stehaufmännchen zu spielen'. Sie ist genügsam, tolerant, grosszügig und gewährt andern eine eigene Meinung.

In einer grossen Langzeituntersuchung mit rund 30.000 Menschen aus 18.000 Heidelberger Haushalten über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren konnte gezeigt werden, dass das Risiko für Krankheit und Sterben von einer Vielzahl von gesundheitsbeeinflussenden Variablen abhängig ist. Neben physischen Risikofaktoren spielten dabei vor allem auch gleichzeitig vorhandene psychische Risikofaktoren eine entscheidende Rolle bei der Krankheitsentstehung. Besonders betroffen waren Menschen mit einer ungünstigen Selbstregulation, die Verhaltensalternativen nicht erkennen, nicht in Betracht ziehen oder nicht umsetzen können ... (aus Dr. Alexander Maurer, Wissenschaftliche Untersuchungen zum Konzept der Gesundheitsentfaltung)

Sozialleben

Eremiten haben gezeigt, dass Gesundung auch in der Einsamkeit und vielleicht gar mit Lichtnahrung möglich ist. Der Normalfall dürfte dennoch entscheidend beeinflusst werden durch unsere sozialen Kontakte. Bringen sie uns weiter? Sind wir Stütze für andere? Können wir zuhören, mitfühlen, ohne mitzuleiden? Sind wir bereit zu helfen, ohne Dank zu erwarten, zu vergeben, unabhängig vom Verhalten anderer? Jeder kann seine Wege finden, durch das Sozialleben innerlich zu wachsen. Das zeigt sich auch bei Begegnungen auf einsamen Pfaden oder beim Sich-Vorstellen als neue Nachbarn.

Hätten nicht viele Rentner und Rentnerinnen ein bereichernderes Leben, wenn sie beispielsweise wöchentlich einige Stunden Behinderte 'schöppelten', schwachen Primarschülern gratis Nachhilfeunterricht erteilten oder Jugendliche regelmässig zum Essen einluden? Dies diene oft auch der Integration von Immigranten.

Im Sozialleben üben wir Versöhnlichkeit und das Akzeptieren unangenehmer Gewohnheiten oder Unzulänglichkeiten anderer. Wir schulen uns, Kommentare zu prüfen, ob sie Beziehungen verbessern oder belasten. Wir sind uns unserer Prägungen und Emotionen bewusst und brauchen sie nicht anderen zu oktroyieren.

Eine kürzlich erschienene Publikation, welche 39 Studien systematisch untersuchte, kam zur Auffassung, dass sich vor allem das aktive soziale Engagement, wie z. B. der persönliche Einsatz in der Kirche, in einer politischen Partei oder in einem Verein, deutlich positiv auf die kognitive Funktion, die verbale Ausdrucksfähigkeit und das Erinnerungsvermögen von über 50-Jährigen auswirkt ... Auch eine deutsche Studie bei über 75-Jährigen konnte nachweisen, dass ein sozial aktives Leben verbunden ist mit grösserem Wohlbefinden und einem deutlich verzögerten Beginn des körperlichen und geistigen Abbaus ... (aus *Dr. Alexander Maurer, Wissenschaftliche Untersuchungen zum Konzept der Gesundheitsentfaltung*)

Umweltbewusstsein

Dem Krankensystem und der Prävention (ein Wort, das das Denken an Krankheit statt an Gesundheit voraussetzt!) vergleichbar, sind wir uns gewohnt, dass zunehmend Regeln und Vorschriften unseren Alltag beeinflussen. Menschen, die ihre Gesundheit entfalten, benötigen aber lediglich Informationen, um selbstbestimmt die für sie richtige Lösung zu finden.

Um weder Büchsen in Gärten noch Zigarettenstummel auf der Strasse zu entsorgen, braucht es kein sehr entwickeltes Gesundheitsbewusstsein. Unnötiges Licht zu löschen, den Mischhahn auf kalt zu stellen, um die Hände zu waschen, und sparsam mit Plastik umzugehen, um nur einige wenige Beispiele zu nennen, widerspiegeln gesundes Handeln. Dennoch, ist Umweltbewusstsein nicht die Alternative zu immer mehr staatlichen Vorschriften?

Das Leben in sozial benachteiligten Gegenden geht oft einher mit einer erhöhten Erkrankungsrate vor allem für Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen, aber auch für andere Erkrankungen. Als Ursachen gelten der schlechte Zugang zu gesundem Essen, fehlende Sicherheit, erhöhter Stress und ein geringes Ausbildungsniveau ... Interessanterweise zeigt eine Studie aus Rio de Janeiro, dass sich gerade in sozial benachteiligten Vierteln das Vorhandensein von ausreichend Grünflächen positiv auf das Erkrankungsrisiko für kardiovaskuläre Erkrankungen auswirkt ... (aus *Dr. Alexander Maurer, Wissenschaftliche Untersuchungen zum Konzept der Gesundheitsentfaltung*)

Spiritualität

Könnten das immense Wachstum unseres Wissens über den Kosmos, die Quantenwelt und erklärbare Zusammenhänge aller Art begründen, warum

zunehmend Menschen ihre religiöse Herkunft verlassen und darauf verzichten, sich eigenen transzendenten Zusammenhängen zu erschliessen? Grosse Nöte früherer Generationen entfallen in unserem Alltag. Könnte das erklären, warum viele Leute für scheinbar Selbstverständliches dankbar sein als unnötig erachten und daher auch keinen Grund finden, dafür zu beten oder darüber zu meditieren? Ist es nicht erstaunlich zu beobachten, wie viele 'Westler' buddhistische Länder besuchen, die Gelassenheit grosser Teile der dortigen Bevölkerung, insbesondere der Lamas kennenlernen, nach ihrer Rückkehr aber erneut gestresst sind und unter Zeitnot leben?

Ein systematischer Review ... konnte zeigen, dass sich ein persönlicher Zugang zu Spiritualität in der überwiegenden Anzahl der Studien positiv auf die Lebensqualität auswirkt, sowohl im Bereich der psychischen als auch der physischen Gesundheit ... Eine weitere systematische Untersuchung zeigte, dass Spiritualität bei Krebspatienten eng korreliert ist mit Wohlbefinden, insbesondere was den Lebenssinn und den inneren Frieden betrifft ... Spiritualität scheint auch eng verbunden zu sein mit „erfolgreichem Altern ... (aus *Dr. Alexander Maurer, Wissenschaftliche Untersuchungen zum Konzept der Gesundheitsentfaltung*)

Über dieses Projekt hinaus

Das hier vorgestellte Projekt fokussiert auf die Gesundheit in einem Lande, das – obwohl rohstoffarm – aus tiefster Armut innert 170 Jahren einen Wohlstand geschaffen hat, der auf dieser Welt fast erstmalig ist. Dieser Reichtum ist breit verteilt; niemand, der hier geboren wurde, braucht zu hungern und wird medizinisch versorgt, wenn dies notwendig sein sollte. Natürlich gibt es Arme und Reiche, aber jeder hat die Chance, Schulen zu besuchen und damit seinen Potentialen Ausdruck zu verleihen.

Immer mehr erkennen wir, dass auch die Möglichkeiten der Potentialentfaltung bei der Gesundheitsentfaltung enorm sind. Mithilfe der Krankenkassen liesse sich diesbezüglich viel erreichen – wenigsten für jene Versicherten, die ihre Anlagen voll nutzen wollen. Wir hoffen, mit einer interessierten Krankenkasse eine für das Bundesamt für Gesundheit akzeptable Police auszuarbeiten, die dem Aspekt der Gesundheitsentfaltung mehr Beachtung schenkt. Das würde auch auf die Gesellschaft bereichern, denn sie ist mehr als die Summe ihrer Teile.

Könnte die Schweiz mit einem neuen Gesundheitswesen, das auf Selbstverantwortung und Gesundheitsentfaltung baut, ein weiteres Vorzeigebispiel schaffen?