



Danke!

Inhaltsverzeichnis

Veränderungen

Vorahnungen?

Medizinstudium

Die Maschine Mensch

Die ersten Berufsjahre

Das deutsche Krankenversicherungssystem

Das neue Abrechnungssystem: D.R.G.

Das 2. Jahr

Ausbildungsjahre 3-6

Das Geheimnis

Gesunde Ernährung

Fleisch

Zukünftige Generationen

Veränderungen im Hirn

Positive Entwicklung

Der Wandel

Bewegungsmangel und Sitzen

Warum ich mein Leben änderte?

Gottes Wille vs Technischer Fortschritt

Ich lebe diesen Traum

Die Gesundheitswende

Vorwort

Am Anfang dieses Buches stand ein wütender, unzufriedener und undankbarer Mensch, der mit seinem Umfeld, der Gesellschaft, unserem westlichen System, aber vor allem mit sich selber unzufrieden war. Ich hatte keinen Halt und vor allem keine innere Ruhe. Vor nicht einmal 12 Monaten war ich kein fröhlicher Mensch, voller Zorn und Wut. Vor allem aber auch auf mich selber.

Meine Arbeit brachte mich an den Rand der Verzweiflung.

Das alles beeinflusste mich und mein Leben so stark und so anhaltend negativ, dass ich in eine Phase des Umdenkens und der Selbstfindung kam. Ich nenne es „Meinen eigenen kleinen Scheideweg“. Es gab nur den Weg der Änderung, ansonsten wäre ich heute nicht mehr am Leben.

Ich gab jedem die Schuld für meine eigenen Probleme: Meinen Eltern. Der körperlichen Gewalt, die mir als Kind widerfahren war. Dem emotionalen „Blackmailing“, dem so viele Kinder meiner Generation durch ihre Eltern ausgesetzt waren. Der Gesellschaft, in der ich lebe. Aber insbesondere natürlich auch meinem beruflichen Umfeld.

ALLE hatten Schuld an MEINER Misere.

Und dabei ging es mir objektiv betrachtet sehr gut. Ich hatte Essen auf dem Tisch, ein Dach über dem Kopf und auch insgesamt ein schönes, aus der Distanz betrachtet, sehr erfülltes Leben. Oberflächlich ging es mir doch gut!

Doch irgendwas fehlte damals. Und so machte ich mich auf die Suche.

Ich wollte herausfinden, was es war. Je tiefer ich in mich blickte, desto klarer wurden mir einige Dinge, die mein tägliches Leben beeinflussten. Meine Sichtweise auf mein Leben änderte ich seither grundlegend. Und die Veränderungen werden dauerhafter und nachhaltiger. Mein Weg in Richtung Zufriedenheit, Freundlichkeit und zurück zur Liebe und Achtsamkeit für meine Mitmenschen. Ich spürte aber insbesondere durch Gespräche mit Freunden, Familie, Kollegen und sogar Fremden, dass wir in einer Zeit leben, in der es vielen Menschen ähnlich wie mir geht. Sie plagen ähnliche Sorgen und Nöte, und wir sind alle irgendwie in dem Wunsch nach Sicherheit, Nähe und Geborgenheit vereint. Wir sehnen uns nach Vertrauen und Verwirklichung von unseren Wünschen und Träumen. Viele fühlen sich ähnlich erdrückt von einem System, das uns fast bis zur Handlungsunfähigkeit einengt und uns entmachtet.

Das System kann ich allein nicht ändern. Diese Erkenntnis nahm viel Last von meinen Schultern und änderte meine Betrachtungsweise auf meine Position in meinem Umfeld. Dadurch fühlte ich das erste Mal seit langer Zeit eine fast kindliche Lebendig- und Leichtigkeit.

Mit Achtsamkeit kann auch ich kleiner Mensch auf mein Inneres aufpassen, ohne dabei die anderen Menschen zu vernachlässigen. Meine Lebensenergie und Begeisterung kann in meinem Umfeld zu einem Umdenken führen. Vielleicht führt dieses Umdenken bei anderen irgendwann zu einem kollektiven Bewusstsein und zu einem nachhaltigen Wandel meines Umfeldes. Ich führe überall diese Gespräche, die mich nur noch mehr bestärken in diesem Gedanken: Wir alle sind eins und gehören als Menschheit zusammen. Wir

müssen wieder zu uns selber finden, damit wir zueinander finden können.

Diese Geschichte erzählt davon...

Dieses Buch ist kein Sachbuch. Es ist auch keine Anleitung für ein besseres Leben, die man wie eine Blaupause eins zu eins auf sein eigenes Leben übertragen kann. Aber darum geht es ja. Verantwortung für das eigene Leben übernehmen und sich mit sich und anderen befassen.

Dieses Buch ist vielmehr ein Tagebuch meiner Reise auf dem Weg aus meiner eigenen Apathie. Viele Gedanken, die ich in diesem Buch niedergeschrieben habe, sind Gedanken, die wie Bälle, die unter Wasser gedrückt werden, ständig wieder an die Oberfläche kamen und mich beschäftigten, mich formten und vor allem meine Wertevorstellung nachhaltig stärkten.

Diese Vorstellungen und Fakten kommen schnell und werden den Leser sicherlich auch auffordern, sich selbstständig über manche Dinge Gedanken zu machen und sich zu informieren. Auch Probleme anzusehen, die man lange vergraben hatte. Auch wenn es Wiederholungen in meinen Gedanken gab, so waren diese Dinge stets die wichtigsten Themen, mit denen ich mich befasste. Und aus Problemen wurden Lösungen. Denn jedes Problem beinhaltet auch eine Lösung.

Vielleicht erkennt der Leser dadurch auch ihm bekannte Parallelen. Absicht dieses Buches ist nicht, diesen Weg durch das Labyrinth des eigenen Lebens für jeden vorzugeben. Dafür muss jeder diese Erfahrung selber machen. Denn erst das Erleben dieser Erfahrung bringt für jeden selber den wirklichen und wahrhaften Wandel. Mich hat dieser Wandel nicht nur zu mir selber geführt. Er hat

mich auch mit meinen Eltern und meiner Familie enger zusammenrücken lassen und hat mich insbesondere meine Freunde noch mehr schätzen lassen, weil ich mich auf sie verlassen kann. Er hat Vertrauen in die Menschen um mich herum gebracht, das ich lange nicht verspürt habe. Und er hat den Wunsch auf eine eigene Familie und eigene Kinder stärker werden lassen. Etwas, das ich auf Grund meiner Wut stets ausgeschlossen habe.

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.

M. Gandhi

Ich kann nur versuchen zu zeigen, dass dieser Weg auch von anderen durchschritten werden kann. Und ich habe währenddessen gelernt, dass niemand dabei allein sein muss.

Wir sind alle eins.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht. Ebenfalls sind alle beschriebenen Fälle durch mich so verändert, dass die ärztliche Schweigepflicht damit bewahrt wurde. Alle Informationen bezüglich des Gesundheitssystems sind in der beschriebenen Form frei verfügbar. Interna sind somit nicht preisgegeben worden.

Veränderungen

Wie so viele Menschen in unserer Gesellschaft fühlte ich mich jahrelang im Hamsterrad des alltäglichen Lebens gefangen. Ich stand morgens auf, ging zur Arbeit. Dort versuchte ich, das Hamsterrad so schnell wie möglich zu drehen, ohne jedoch merkbare Fortschritte zu machen. Ich fühlte mich irgendwie im täglichen Trott gefangen. Mir fehlte es vollkommen an Selbstvertrauen und dem uns angeborenen Urvertrauen, dass sich alles zum Guten wendet. Alles um mich herum belastete mich.

Neben der Arbeit hatte ich „Hobbies“, die ich mechanisch abspulte. Der tägliche intensive Sport war initial noch ein Ausgleich und wurde dann später Teil meines Problems. Nach dem Sport ging ich nach Hause, müde aber wenigstens ein bisschen weniger angespannt, um nach dem Verzehr eines beliebigen Essens wieder auf der Couch zu landen, schaltete den Computer oder den Fernseher an und ließ mich wieder berieseln. Hauptsache ich war abgelenkt und musste mich nicht mit meinen inneren Bedürfnissen befassen.

Ich war ein Spielball des Systems und verhielt mich genauso. Ich war ein kleiner Lemming, der nicht mehr links oder rechts gucken konnte. Mein Umfeld und mein Leben nahm ich zu keiner Zeit damals bewusst wahr. Ich ließ mich nur noch treiben von meinem Leben und hatte es nicht mehr in meiner Gewalt, eigenständig mein Leben zu gestalten. Ich hatte einfach keine Kraft mehr. Ständig lebte ich irgendwie eingeschränkt trotz aller Freiheiten, die uns unsere westliche Gesellschaft doch bietet.

Aber frei fühlte ich mich nicht. Wie ein Sklave eines System, das mit mir funktioniert, aber ohne mich sehr gut klar kommt. Gebraucht wird man nicht in meinem Alltag. So fühlte es sich an. Diese ständige Austauschbarkeit des Individuums. Diese Ungewissheit, die sich in unserem Leben breit macht. Die Angst vor Krisen aller Art.

Wir leben in einer Gesellschaft des Wohlstandes und der Sicherheit. Eigentlich. Mir geht es wunderbar. Noch. Die Welt in der ich lebe, ist ständig von Nachrichten geprägt, die nicht beruhigend, vertrauenserweckend oder gar positiv sind. Sie war und ist noch heute geprägt von weltweiten Konflikten. Von Hunger und Elend. Von Kriegen. Von Vertreibung und Flucht. Von zunehmender Aggressivität und Egoismus. Die Welt in der ich lebe, ist eine Welt voller Sorge, voller Angst und wachsender Skepsis. Die Individualisierung, der Kapitalismus und die Globalisierung führten dazu, dass der Mensch Sklave seiner eigenen Erfindungen wurde und die Geschwindigkeit der Maschinen, die des Menschen überschreitet.

Sebastian Opitz beschreibt in einem wunderbaren Buch „Speed“ sehr anschaulich, wie unsere Zeit trotz schnellerer Technik und besserer Rechner immer komprimierter wurde und unser Leben sich mehr und mehr in einer digitalen Welt abspielt. Wir schenken den Menschen lieber ein „Like“ als unser wahres Mitgefühl.

Überall um mich herum gab und gibt es Konflikte und Krisen, die mich nur emotional und nicht im alltäglichen Leben berührten. Menschen fliehen aus ihren Heimatländern, weil in ihren Ländern Kriege wüten. Und die Konflikte nehmen zu. Natürlich medial auch besser präsentierbar als früher, aber ständig werden wir mit diesen Konflikten „zugebombt“.

Unser Bedarf an Rohstoffen und günstigen Ressourcen steigt stetig. In unserer westlichen Welt lebt ein Teil der Weltbevölkerung im Überfluss. Vieles wird in einem Maße verbraucht, das über das Sinnvolle hinauschießt. Die radikalen Veränderungen in unserer Welt sind beängstigend. Parallelen zu früheren Zeiten - insbesondere auch deutscher Geschichte - können nicht verneint werden.

Wir arbeiten dafür, dass dieses System bedient wird. Wir kaufen auf Pump, weil das Geld billig gemacht wurde. Und dafür versklavt uns das System. Eine Finanzkrise folgt der nächsten, nur werden uns diese einfallreicher verkauft. Aus der Internetblase ist eine Immobilienblase geworden, die eine Bankenkrise und letztendlich Staatskrisen hervorrief. So wie der Kapitalismus immer wachsen muss, so müssen auch unsere Krisen immer größer werden. Ständiger Wachstum. Darauf ist unser Finanzsystem ausgelegt. Dieser ausufernde, nicht kontrollierte Finanzmarkt mit sich wiederholenden, immer größer werdenden und bedrohlicheren Krisen, die Menschen ihr Erspartes rauben und doch wieder nur die selben Menschen von den Krisen profitieren. Selbst in der Krise werden einige diese Menschen immer reicher. Ein ständiger Kreislauf.

Wir retten Unternehmen und keine Menschen. Und ständig wird uns gesagt, dass es „alternativlos“ sei. Das System sei „too big to fail“ (B. Obama 2008). Und deshalb arbeiten wir ausschließlich für unsere Zukunft. Für eine Absicherung im Alter. Viele Menschen bekommen für harte Arbeit nicht mehr genug Geld, um wirklich sicher zu leben. Sie müssen in mehreren Jobs arbeiten, damit sie und ihre Familie überleben können. Und trotzdem haben sie keine Garantie, dass sie eine ausreichend hohe Rente bekommen werden.

Die allgemeine Gesundheit schwindet und wird vermarktet. Menschen versinken im Stress, um Träume zu verwirklichen.

Das Streben nach dem eigenen Glück steht an vorderster Stelle, aber wird nur noch von den wenigsten erreicht. So sieht die Individualisierung in einer globalen Marktwirtschaft aus.

Und immer spielt die Angst mit, dass es trotzdem nicht reichen wird, weil das ganze System irgendwann in sich zerbrechen wird. Das wird uns zumindest ständig suggeriert. Die Angst vor der Zukunft, dem Leben, fehlender Rente, Armut der eigenen Eltern, dem Verlust des Jobs oder vielleicht sogar vor dem Job selber. Ich hatte selbst vor Beziehungen zwischenmenschlicher Art Angst. Ständig dachte ich über Dinge in der Zukunft nach und war dadurch dauerhaft angespannt.

Ich wollte wissen, warum.

Dieses Buch war zunächst nur als Tagebuch geplant. Ich fing einfach eines Tages an zu schreiben. Ein Teil meiner Therapie. Ich wollte nicht mehr wütend und unzufrieden sein. Eine Zeit des Erwachens aus meinem tiefen Dämmerzustand. Meiner eigens auferlegten Apathie. Je mehr ich mich mit der Substanz befasste, desto mehr merkte ich, was um uns herum passiert. Wie sehr uns äußere aber auch innere Einflüsse zu unserem Handeln „zwingen“. Die Selbstbestimmung des Menschen ist in unserer Zeit keine Selbstverständlichkeit. Aber durch meine Erfahrung bin ich mir sicher, dass sie ein jeder zurückbekommen kann, wenn er sich selber stärkt und Vertrauen hat.

Ich bin Arzt.

Chirurg im Krankenhaus, um genauer zu sein und stand kurz vor meiner Facharztprüfung, als fast alles in mir zusammenbrach. Seit 13 Jahren arbeite ich jetzt in diesem

System der **Krankheitsbekämpfung** und handelte lange konform nach seinen Regeln. Ich erlernte die Schulmedizin und obwohl ich immer versuchte, offen für andere Einflüsse zu bleiben, so haben die alten Traditionen und Behandlungskonzepte in unserer westlichen Medizin keinen gebührenden Stellenwert.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zum Beispiel behandelt nach ganzheitlichen Konzepten, welche die Gesundheit des einzelnen Menschen fördern will. Sie ermöglicht unglaublich gezielte Diagnosen ohne Apparaturen. Diese Methoden finden in unserer westlichen Medizin keinen Einzug und Anklang. Sie behandeln den Mensch als ganzheitliches Wesen, das aus so viel mehr als nur seinen körperlichen Beschwerden besteht. Es sind Techniken, die anderen Kulturen seit Jahrtausenden zur Verfügung stehen. Sie verstehen die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist, zwischen seelischem Frieden und körperlicher Gesundheit. Die Ansätze sind ganzheitlicher als unsere westliche, technologisierte und industrialisierte Medizin. Sie nehmen die **Gesundheit** des Menschen mehr in den Fokus und suchen nach Ursachenbekämpfung und nicht nur nach Schadenbegrenzung.

In unserer westlichen Medizin wird uns Ärzten die Verantwortung übertragen, den nicht mehr richtig funktionierenden Körper wie ein Ersatzteillager zu reparieren.

Überhaupt scheinen viele Menschen Ihre Verantwortung für ihr eigenes Leben nur allzu gerne in die Hände von Anderen zu geben. Die Verantwortung für mein eigenes „schlechtes“ Leben trägt dann natürlich auch jemand Anderes. Damit ist die Schuldfrage, warum das Leben so ist, auch leichter geklärt. Jemand oder ein äußerer Umstand trägt an meinen

Problemen die Schuld. Das System, der Staat, die Politiker, der Boss oder Vorgesetzte, die Kollegen. Die Partnerin oder der Partner. Warum ich häufig so unglücklich über meine Situation war, ließ sich dadurch natürlich auch schnell beantworten.

Durch diese mangelnde Selbstbestimmung verlieren wir die Verbindung zu uns selber - zu unserem wahren Ich. Diese eigene Vernachlässigung und der allgemeine Verlust an Wissen über Körperfunktionen, die Reaktionen des Körpers auf äußere Reize und emotionale Belastungen führen in meinen Augen zu einem Verlust der geistigen Autonomie. Letztendlich ist in unserem Körper alles Biochemie, Physiologie, Physik und Biologie. Und diese zu verstehen, befreit ungemein. Es ist erleichternd zu verstehen, warum wir in gewissen Situationen auf eine bestimmte Art körperlich reagieren, sei es mit einem erhöhten Herzschlag, Schwitzen, Schmerzen, Kurzatmigkeit oder Abgeschlagenheit. Das sind alles ausschließlich körperliche Reaktionen, die wir nicht mehr als solche ansehen. Wir vernachlässigen uns selber, werden einsam und krank.

Einmal im System „Gesundheit“ angelangt, sind wir häufig dauerhafter Gast in diesem System. Aber wir alle haben eigentlich nur eine Verantwortung, nämlich unsere Gesundheit zu schützen.

Diese Verantwortung wurde MIR erst wieder bewusst, als ich selber durch eigenes körperliches und geistiges Leid merkte, wie wichtig mir das Leben, die Gesundheit und vor allem die Menschen sind. Wie wertvoll jedes Leben um mich herum ist. Und wie viel Verantwortung ich selber tragen kann, wenn ich auf mich und meine eigene Seele - plumper ausgedrückt meine körperlichen Reaktionen auf äußere Reize - hören lernte. Denn wie schon gesagt sind dieses Reaktionen ausschließlich erlernte, biologische, körperliche

Reaktionen, die unser Organismus in Sekundenbruchteilen auslöst, weil er eine bestimmte Situation für uns analysiert und uns mit der Reaktion schützen will. Wir nennen sie Gefühle, dabei sind es ganz „banale“ biologische und chemische Reaktionen im Körper, was ihnen keinesfalls die Faszination nimmt, die sie verdienen.

Je mehr ich wieder ein Leben außerhalb von Arbeit, Fernsehen, Internet und Smartphone führte, desto mehr kam das Vertrauen in die Menschen zurück. Je mehr ich Verantwortung für mein eigenes Leben in die Hand nahm, desto häufiger stellte ich fest, wie viel zwischenmenschliche Kontakte in den Vordergrund rückten und wie gut es auch tut, Verantwortung zu übernehmen. Das beinhaltete leider auch den schmerzhaften Umgang mit der Vergangenheit, der so vielen in unserer Generation noch immer schwerfällt.

Das lange verlorene Vertrauen in mein Umfeld kam langsam wieder. Ich konnte durch meine eigene Veränderung mehr Verständnis für andere aufbringen. Mehr Empathie, mehr MITFÜHLEN, für andere Menschen. Denn hinter jedem Einzelnen ist eine Geschichte verborgen und je mehr man sich mit ihr befasst, desto mehr kann man sich auch mit ihrer jeweiligen Geschichte identifizieren.

Ich merkte, wie viel Freude kompromissloses Geben kreieren kann, ohne dafür etwas in Gegenleistung zu bekommen.

Helfen ohne Gegenleistung! Alles geben, nichts erwarten und trotzdem alles zurückbekommen.

Ich bin in den letzten Wochen und Monaten wieder ein „Fan“ unserer Spezies geworden. Je mehr ich in mir ruhe, desto mehr Verbundenheit fühle ich für meine Umgebung. Denn ich glaube, dass wir alle zusammengehören. Aus ein und den selben Grundbausteinen bestehen. Überall im All finden

sich diese. Unser Leben kommt höchstwahrscheinlich sogar von außerhalb und konnte sich nur durch ganz bestimmte, vielleicht sogar zufällige Ereignisse, entwickeln.

Ich bin ein Mensch, der alles wissen möchte. Es ist faszinierend, die Zusammenhänge unserer Umwelt zu erlernen und sie zu verstehen. Die kleinen Details aufzunehmen, die unser tägliches Leben begleiten, ohne dass wir sie irgendwie bewusst wahrnehmen. Der erste Sonnenstrahl am Morgen. Die Luft, die wir atmen, durch sauerstoffspendende Pflanzen und Bäume. Wolken, die niemals an zwei aufeinander folgenden Tagen identisch aussehen.

Wunderschöne Sonnenauf- oder Sonnenuntergänge. Auch in der Großstadt kann das beeindruckend schön sein. Die Elektrizität, die uns täglich Strom liefert, durch Leitungen fließt, die aus riesigen Generatoren gespeist werden, weil dort Elektromagnetismus ausgenutzt wird. Je tiefer man blickt, desto faszinierender die Kleinigkeiten. Das Wasser, das trinkbereit aus dem Wasserhahn kommt. Ungefiltert und sauber. Fragt man sich, was alles hinter diesem Fakt steckt, so sind die Antworten grenzenlos, weil man erst dann merkt, wie viel Wissenschaft und Technik hinter diesem kleinen aber wichtigen Detail unseres täglichen Lebens steckt.

Und es sind eben diese Details, die das Leben erst richtig spannend machen. Und mit ihnen die Wissenschaften, die versuchen, unsere Natur, ja unsere Entstehung, zu erklären. Die Frage nach unserer Herkunft zu klären. Ich finde unsere Entstehung geradezu magisch und die Entdeckung der Big-Bang-Wellen und zuletzt der Gravitationswellen ist einfach unbeschreiblich spannend. Schwingungen aus unserer Vergangenheit. Nach unserem heutigen Verständnis ist der Mensch und alles Leben auf unserem Planeten scheinbar das Produkt eines großen Knalls vor 13,8 Milliarden Jahren.

Die wahnsinnige Geschichte unserer Erde und damit von uns Menschen beginnt erst 9 Milliarden Jahre nach diesem Urknall. Sie startet vor ca. 4,6 Milliarden Jahren als das Weltall noch chaotisch wirkte.

Es entstand eine riesige Urwolke aus den Gasen Helium und Wasserstoff. Hinzu kamen kleinste Staubpartikel, die sich aus schwereren Elementen zusammensetzten, wie zum Beispiel Kohlenstoff, Kohlendioxid, Wasser und Siliziumverbindungen. Diese gigantische Wolke aus kleinsten Teilchen begann zu rotieren und stürzte auf Grund der eigenen Schwerkraft in ebenso gigantische Fragmente von fast 3 Milliarden Lichtjahren Durchmesser zusammen. Unser Sonnensystem entwickelte sich aus einer dieser rotierenden Scheiben, die im inneren durch die größer werdenden Kräfte zusammengezogen wurde. Es entstand ein Protostern: unsere Sonne.

Der Weg zur Kernenergie war über eine unglaubliche Druck- und Temperaturerhöhung im inneren dieses Gasballs geebnet worden. Unser eigener Kernreaktor begann zu leuchten und zog Gesteinsbrocken in sein Gravitationsfeld. Ich bin selber überwältigt von der schier großen Größe dieses offiziell betitelten „Zwergsterns“! Was unsere Sonne für Dimensionen hat und welche physikalischen Phänomene sich durch sie ergeben, ist wahrlich beeindruckend. Sie besitzt über 99 Prozent der gesamten Masse unseres Sonnensystems und hat einen Durchmesser von 1,4 Millionen Kilometer. Ihre Schwerkraft ist so enorm, dass sie noch Objekte in fast 13.000.000.000.000 (13 Billionen) Kilometern Entfernung, entsprechend 1,6 Lichtjahren, mit ihrer Gravitation an sich binden kann. Es ist fast unvorstellbar. Aber je mehr man sich mit ihr befasst, desto spannender wird es. Dieses thermonukleare Kraftwerk gibt pro Sekunde mehr Energie ab, als alle unsere Nuklearreaktoren weltweit in 750.000 Jahren produzieren

könnten. Unser Stern sendet die Energie, die unser Leben auch noch in ca. 150 Millionen Kilometern Entfernung ermöglicht. Es dauert 8.3 Minuten bis diese Energie mit einer Geschwindigkeit von knapp 300.000km/s als von uns wahrgenommenes, aber noch so viel mehr beinhaltendes, „Licht“ bei uns ankommt!

Sie ist der Beginn unserer Geschichte.

Aus der selben Urwolke, aus der sich die Sonne entwickelte, bildeten sich fast zeitgleich auch die anderen Himmelskörper. Denn „schon“ 70 Millionen Jahre nach der Entzündung unseres eigenen Kernreaktors traf ein fast Mars-großer Himmelskörper unseren damaligen Planeten nahezu frontal. Und es war damals schon fast alles vorbei, bevor es richtig begonnen hatte! Ich würde nicht hier sitzen und über unsere wunderbare Welt schreiben können, wenn der Winkel nur ein wenig anders gewesen wäre. Der Aufprall zerstörte uns nicht, sondern beschleunigte die damalige Erde wie einen großen Kreisel. Durch die Rotation und die Schwerkraft wurden die Überreste der beiden zerborstenen Planeten nach und nach zu zwei Himmelskörpern zusammengezogen. Unser Mond entstand. Schwerkraft hielt ihn in seiner Umlaufbahn und tut es noch heute. Diese stellare Konstellation beeinflusst noch heute (manchmal verstärkt durch die Sonne) Ebbe und Flut. Und er hält unseren Planeten durch seine Präsenz stabil. Ohne ihn würden wir wie wild durch das All pendeln. Mit einer Geschwindigkeit von knapp 30 Kilometer pro Sekunde (entspricht wahnsinnigen 107.208 Kilometern pro Stunde) würden wir um die 960.000.000 (960 Millionen) Kilometer lange Umlaufbahn um die Sonne schlingern. Ein Leben auf Erden wäre für uns Menschen kaum möglich. Und das alles verursacht dieser kleine weiss-gelbe, manchmal wunderschön orange-rote Fleck am nächtlichen Himmel.

Über Jahrmilliarden wurde die Erde von Asteroiden bombardiert, die Eis und damit Wasser lieferten. Diese Himmelskörper brachten uns neben Wasser auch die Baustoffe, aus denen sich zunächst die DNA und anschließend das Leben in Form von Bakterien und Einzellern entwickeln konnte. Wie dieser Abschnitt genau ablaufen konnte, ist noch nicht vollständig geklärt, aber die Entwicklung zu solch komplexen Strukturen, wie wir sie heute kennen, begann damals.

Die Atmosphäre wurde durch Mikroorganismen im entstandenen Wasser angetrieben. Es wurde Kohlendioxid in Sauerstoff verwandelt. Kohlenstoff wurden in einem langwierigen Prozess in unserer Erdkruste gespeichert. Öl und Kohle sind Überreste dieses Prozesses. Die Erde brauchte Milliarden von Jahren, um das ganze CO₂ dort unten zu speichern. Diese Speicherung ermöglichte überhaupt erst unser Leben auf Grund der sich neu entwickelnden, zunehmend sauerstoffhaltigen Atmosphäre.

Als Einzeller begann das Leben auf der Erde. Erneut überlebte der Planet unzählige Katastrophen wie tektonische Verschiebungen, Riesensunamis mit hunderte Meter hohen Wellen, Vulkanausbrüche, die die Sonne über Jahrtausende verdunkelten und Eiszeiten brachten. Die Erde überlebte weitere Meteoriteneinschläge, zuletzt vor 70 Millionen Jahren im Golf von Mexiko vor Yukatan, der das gesamte Leben auf dem Planeten fast auslöschte.

Mehrfach schrammte unser Planet an der totalen Vernichtung vorbei. Und trotzdem bahnte sich stets neues Leben aus dem ganzen Chaos. Zunächst im Wasser lebend, schafften es unsere „Vorfahren“ später an Land und entwickelten sich weiter. Die Natur zwang die neuentstandenen Spezies zu ständiger Anpassung an ihre Umwelt. Riesige echsenartige Wesen beherrschten später

über hunderte Millionen Jahre hinweg die Erde. Säugetiere waren damals die Opfer und Überlebende dieser riesigen Dinosaurier. Glücklicherweise für uns, überlebten die Dinosaurier den Meteoriten von Yukatan nicht. Sonst wären diese riesigen Fleischfresser wahrscheinlich immer noch uneingeschränkte Herrscher über diesen Planeten. Bis heute sind insgesamt über 99,9% aller Tierarten verstorben. Das sind über 500.000.000 - ja 500 Millionen! - Spezies. Natürlich hat der Mensch diese nicht alle umgebracht, aber wir beschleunigen diesen Trend in einer Weise, deren Maße unbekannt sind.

Unsere „zeitnahe“ Geschichte beginnt im Ost-Afrikanischen Rifttal. Hier lebten laut wissenschaftlichem Konsens unsere direkten Vorfahren. Hier wurde „Lucy“ gefunden. Sie existierte vor knapp 3 Millionen Jahren! Immer wieder werden Überreste unserer gemeinsamen Vorfahren mit den Affen (*Australopithecus afarensis*) in diesem Gebiet gefunden.

Als sich das Klima veränderte und die Regenwälder trockener wurden, passten sich unsere Vorfahren an. Der Regenwald zog sich zurück und die Steppe übernahm. Es gab nicht mehr genug Bäume, um dort Nahrung in den Baumkronen zu finden oder zu Boden gefallene Früchte und Pflanzen zu fressen. Die Futtersuche änderte unsere Vorfahren. Sie lebten nicht mehr auf Bäumen und stellten sich auf ihre Hinterbeine. Zunächst um an höherhängendes Futter zu kommen. Vor allem konnten sie dadurch die Steppe überblicken, um nach möglichen Raubtieren Ausschau zu halten. Der *Homo erectus* (der „aufrechte“ Menschenaffe) konnte durch den aufrechten Gang größere Strecken zurückzulegen und so verbreitete sich zunehmend diese neue Gattung. Sie wanderten und besiedelten nach und nach den gesamten Planeten. Andere Funde außerhalb Afrikas sind 1,8 Millionen Jahre alt.

Mitochondriale DNA (DNA, die nur durch Frauen weitergeben wird) legt nahe, dass unsere GESAMTE Menschheit von weniger als 10 (!!!) Urmüttern abstammt. Dieser Fakt fasziniert mich ungemein und zeigt doch wieder nur, wie ähnlich wir uns in Wirklichkeit sind (genetisch betrachtet), obwohl wir so unterschiedlich aussehen mögen.

Innerhalb dieser gesamten Zeitspanne reifte unser Gehirn. Vom einstigen Stammhirn, das noch heute für alle vegetativen Funktionen des Körpers zuständig ist, entwickelte sich das Großhirn, das uns zum Denken befähigt. Dieses wuchs, weil unsere Vorfahren sich in Höhlen ausruhen konnten und unsere Gehirne ihre nötige Ruhe erhielten. Auch heute ist Schlaf noch essentiell und wird viel zu selten richtig ausgenutzt.

Ergebnis dieses langes Fortschritts war der Homo sapiens: Der denkende Menschenaffe. Durch größere Gehirne wurden wir einfallsreicher. Wir entdeckten, wie man Feuer macht und lernten, wie wir es reproduzieren können. Wir erfanden Waffen zur Jagd. Unsere Vorfahren begannen kreativ zu sein und erschufen die ersten Gemälde an Gesteinswänden: Der Beginn unserer Kunstgeschichte. Wir benutzten erstmalig Lautsprache. Kommunizierten miteinander und lebten füreinander.

Unsere äußerst ausgeprägtes Großhirn befähigt uns zur emotionalen Regulation, zur Initiierung von gezielten Handlungen und gezielten motorischen Abläufen. Das Frontalhirn befähigte uns zur Impulskontrolle. Wir haben die Fähigkeit erlernt, Ergebnisse unserer Handlungen zu beobachten und unser Verhalten je nach Erfahrung anzupassen.

Mit dem Ackerbau kam die Ansiedlung der Menschen an bestimmte Orte. Der Mensch wurde sesshaft. Er erfand das

Rad. Dampfmaschinen und die Eisenbahn erlaubten die Überbrückung von großen Distanzen. Die Menschen mussten diese Strecken nicht mehr zu Fuß oder Pferd zurücklegen.

Die industrielle Revolution führte dazu, dass wir unseren Arbeitsalltag an die Produktion anpassten. Menschen wurden durch Roboter und Fließbänder ausgetauscht und mussten diese nur noch bedienen. Je mehr industriell produziert wurde, desto schneller musste der Dienstleistungssektor wachsen. Immer weniger arbeiteten wir körperlich anstrengend. Entweder standen wir aufrecht oder saßen zuletzt in unseren Bürojobs.

Auch unsere Maschinen lernten jetzt erstmalig. Charles Babbages „Analytical Engine“ wurde in den 1830er Jahren gebaut. Sie war riesig groß und konnte trotz vollständig mechanischer Aufbauweise eigenständige Entscheidung basierend auf gespeicherten Informationen treffen. Mit der digitalen Entwicklung des Computers wird unsere Technik immer feiner, filigraner und kleiner. Entgegen unserer vergleichsweise geruhsamen Evolution geht es ab diesem Punkt alles rasend schnell. Konrad Zuse entwickelte den ersten Computer im Jahre 1941. Keine 80 Jahre später haben wir eine Technik, die uns Arbeiten abnimmt. Vollständig. Sogar das Denken wird mittlerweile von unseren Maschinen für uns übernommen.

Wenn unsere 4,6 Milliarden Jahre ein Tag wäre, dann wäre diese Zeitspanne von 80 Jahren kaum ein Bruchteil einer Sekunde. Eigentlich genauso schnell wie unser Leben heutzutage, oder? Je schneller sich das Leben veränderte, desto mehr mussten wir uns anpassen. Aber unsere Gene hinken leider ein bisschen hinterher. Wir Menschen sind zirkadiane Organismen, die in Rhythmen leben und nicht definierte, menschengemachte Zeiten einhalten sollten.

Zusätzlich fehlt uns heutzutage durch die ständige Informationsaufnahme durch unsere Technik und Umwelt, dass unser Gehirn überhaupt nicht mehr ruhen kann. Die notwendige Zeit zur Erholung mit einem geruhsamen Schlaf insbesondere für unser Gehirn, nimmt immer mehr ab.

Ich stimme dem letzten Teil des folgenden Zitats Albert Einsteins nicht zu, dass die Menschen Idioten sind, aber ein Trend zur Unselbstständigkeit ist durch das Computerzeitalter entstanden.

Ich fürchte den Tag, an dem die Technologie die wichtigsten Elemente menschlicher Verhaltensweisen strukturiert. Die Welt wird nur noch aus einer Generation von *Idioten bestehen*.

Albert Einstein

Wir werden als Menschen immer mehr durch Maschinen ersetzt. Unsere Telefone merken sich unsere Telefonnummern, unsere Meetings, unsere Termine, unsere Geburtstage. Uns wird sekundengenau angezeigt, an welchen Orten wir uns aufhalten. „Google“ übernimmt für uns jede Suche, wenn wir etwas nicht wissen. Der Gang in die Bibliothek, um etwas in einer Enzyklopädie nachzuschlagen, wurde obsolet.

Je weiter sich die Technik entwickelte, desto weniger tat der Mensch noch selber! Wir sind träge geworden. Müssen uns nicht mehr bewegen und mittlerweile auch nicht mehr viel selbstständig denken. Dabei ist die Technik und das Internet, richtig eingesetzt, auch Quelle eines unglaublichen Potentials zum Austausch von Wissen und Ursprung neuer Informationsmöglichkeiten. Die Kommunikation ist viel direkter, als es je über einen Brief möglich war. Das Internet ist als Ort potentieller sozialer Veränderungen sowie einer neuen zweiten Aufklärung nicht mehr aus unserer

Gesellschaft wegzudenken. Wir zweckentfremden es heutzutage nur zu gerne. Aber so ist es wohl immer mit einem neuen „Geschenk“, mit dem man zu Beginn nur „spielt“ und erst später die wahre Wichtigkeit erkennt.

Ich hoffe, dass Albert Einstein mit dem letzten Teil der Aussage Unrecht hat, denn das würde die Dinge wahrlich erschweren, die uns alle erwarten. Globale Probleme, dessen Lösungen wir nur noch gemeinsam als Menschheit und nicht als Individuen angehen können. Die Besinnung auf ein kollektives Bewusstsein ist notwendig.

Mögliche Massenfluchten auf Grund schwindender Ressourcen. Und da geht es nicht mal um Öl oder andere Bodenschätze, die wir im Körper nicht verwerten können.

Es geht um Trinkwasser und Nahrung. Es geht um unseren LEBENSRAUM. Es geht um Unwetter, deren Ausmaße Gekanntes überschreiten werden. Es geht um die Verpestung der Nahrungskette. Um die komplette Zerstörung des für uns akzeptablen Klimas, das für die Erde noch sehr gut tolerabel sein wird, aber für uns Säugetiere in Zukunft eine düstere Perspektive darstellt. Das alles würden sich wohl Idioten weiter ansehen, ohne etwas daran zu ändern, damit unser Habitat auch für zukünftige Generationen friedlich und für uns bewohnbar bleibt.

Aber ich glaube weiterhin an den Menschen, denn er hat es trotz aller Widrigkeiten immer geschafft, sich zu wandeln und anzupassen.

Der evolutionäre Druck. Wir stehen wieder vor einem!

Wir sind wirklich ein fast unbegreifliches Wunder. Entstanden aus einem „Großen Knall“. Bis jetzt sind wir einzigartig im Weltall (natürlich nur bis zum Beweis des

Gegenteils.). Jeder Einzelne ist ein Teil dieses Ganzen. Und wir unterliegen alle den selben Naturgesetzen.

Was hat das alles mit der Medizin und Gesundheit zu tun?

Es hat alles mit Gesundheit zu tun und der Medizin, die diese erhält. Gesundheit bedeutet in meiner eigenen Definition nicht nur körperliche Unversehrtheit sondern emotionale Zufriedenheit und soziale Sicherheit. Diese Grundvoraussetzungen gilt es zu schaffen.

Unserer Einzigartigkeit in der Evolution sollten wir uns ohne Arroganz bewusst sein und unsere Fähigkeiten zum Wohle aller einsetzen. Wir sollten darin unser Selbstbewusstsein finden, dass wir wirklich einen besonderen Platz auf unserem Planeten einnehmen. Aber mit diesem Selbstvertrauen kommt auch die damit verbundene notwendige Verantwortung.

Nur wenn wir Menschen auch im Gleichgewicht mit uns und unserer Umgebung sind, können wir alles wieder beruhigen und verlangsamen, wie es von der Natur geplant ist. Wir haben doch alle technischen Möglichkeiten, um unsere Leben zu verändern.

Auch wenn es sich aktuell wirklich als sehr schwierig gestaltet bei all den Krisen, Kriegen und humanitären Katastrophen an diese Fähigkeiten zu glauben, so ist sie einem jeden von uns geschenkt worden. Diese Einzigartigkeit.

Die besten menschlichen Seiten zeigen sich täglich, wenn man nur hinguckt!

Sie ist nicht nur sichtbar bei Feuerwehrmännern, die für andere Menschen in brennende Häuser rennen. Bei dem

Jungen, der einem älteren Menschen über die Strasse hilft. Einem Obdachlosen, der eine Tasse Kaffee von einem Fremden bekommt und wahrgenommen wird! Bei der KassiererIn, die aufschreckt, wenn man sie fragt, wie es ihr geht. Wir können täglich einen Unterschied machen. Schrecklich, dass mir der Gedanken kommt, die Beispiele wären zu pathetisch. Nein, sie sind die Essenz, warum wir Menschen sind.

Wir kümmern uns - gerne!

Diese Essenz menschlichen Handelns ist bei vielen abhanden gekommen. Die Individualisierung der letzten Jahre rückte das eigene Glück immer weiter in den Vordergrund - häufig zu Ungunsten der Menschen um uns herum. Der eigene „Luxus“ wurde von vielen gar nicht mehr hinterfragt und anderen durch zunehmende soziale Ungleichheiten nicht mal mehr ermöglicht. Hauptsache mir geht es gut.

Leider führen wir heute, trotz unserer Erfahrung aus dem 20. Jahrhundert, Kriege, in denen es um Ressourcen geht. Ressourcen für Güter, die wir alle verbrauchen. Diese Kriege führten zu einer Welle an Flüchtlingen und zu einer Radikalisierung auf allen Seiten des Spektrums. Radikale Nationalisten in der westlichen Welt, die unsere Werte schützen wollen. Radikale Muslime, die unsere Werte bedrohen. Aber welche Werte schützen sie denn heute noch? Uns vereinigen doch heutzutage keine religiösen Wertevorstellungen mehr, sondern es herrscht ein kollektives Aufpassen auf wirtschaftliche und politische Interessen. Wir versuchen unseren materiellen Wohlstand zu schützen. Mehr nicht. In unseren Köpfen werden wieder Feindbilder und Schuldige gesucht und generiert.

Viele dieser „medialen Feindbilder“, die **ich** kennengelernt habe, sind warmherzige, gastfreundliche und lebenswürdige Menschen. Komisch, wie sich diese menschlichen Seiten von den berichteten Stereotypen abheben. Und ich bin wahrlich kein Träumer und sage nicht, dass es keine schwarzen Schafe in unserer Gesellschaft gibt. Aber auch „die schwarzen Schafe“ haben ihre Geschichte und haben Dinge erlebt, die sie an den Punkt haben gekommen lassen, an dem sie ihrem Leben gegenüber und dem anderer Menschen gleichgültig geworden sind. Der einzige Halt ist häufig eine höhere Macht.

Religionen werden für diese Kriege instrumentalisiert. Und weil diese Länder alle so rückständig sind, soll neben unseren Gütern auch noch unsere Demokratie in diese Länder exportiert werden. Sie sollen sich gefälligst genauso benehmen wie wir und dem einzigen Gott frönen, den wir kennen: dem großen Konsum! Und als Gegenleistung dürfen sie unsere Demokratie ihr Eigen nennen.

Sollen sie doch alle mal schön unseren Werten folgen. Das fatale ist aber, dass die Menschen dort eben keine Sicherheit und Geborgenheit haben, wie wir sie hier kennen. Viele dieser Krisengebiete sind Staaten der Zweiten oder Dritten Welt, die sich einen Aufstieg in unseren Lebensstandard ermöglichen wollen. In vielen dieser Dritte Welt Länder gibt es weiterhin Hunger, mangelnde Trinkwasserversorgung, grassierende Infektionskrankheiten sowie eine häufig unglaubliche soziale Ungleichheit mit einer ungerechten Verteilung der Ressourcen. Diese Ressourcen, wie zum Beispiel wertvolle Bodenschätze jeglicher Art, werden durch die „Mächtigen“ dieser Ländern häufig gewinnbringend an uns verkauft.

In der westlichen Welt leben wir als Gesellschaft wie Maden im Speck. Viele der heutigen Kriege werden auch für die

Ressourcen geführt, die wir benötigen. Und wir sehen dabei täglich zu! Ist das eine christliche Verteilung? Hätte Jesus das gut gefunden? Ich glaube nicht.

Aktuell verkauft sich die Menschheit in meinen Augen unter Wert. Wir sind nur noch Individualisten, die einem Traum hinterherjagen, den uns einige Wenige medial vorleben. Vom Tellerwäscher zum Millionär. Der große Traum. Glück wird zu oft mit dem Besitz materieller Gegenstände gleichgesetzt. Ich tauschte mein eigenes Glück durch materielle Bestätigungen aus, durch die ich mich kurzzeitig besser fühlte. Und was ich auch kaufte, mir wurde immer gezeigt, dass andere angeblich ein noch tollereres, noch erfüllteres, noch besseres Leben führten. Das exklusive Leben. Exklusiv (lat.: excludere) bedeutet nicht nur vornehm, sondern es bedeutet im ursprünglichen Sinne vor allem „ausschließen“. Das „exklusive“ Leben wird uns präsentiert, aber man darf schön draußen bleiben.

Neid wird gesäht und gepflegt, denn tagein tagaus sieht man, was wir uns weder jetzt noch später leisten können. Aber diese Träume treiben uns täglich in unser Hamsterrad. Ein Haufen materieller Dinge wird mit seelischer Erfüllung gleichgesetzt. Wir bekommen nun unsere Anerkennung über Clicks, Likes und Shares. Je mehr uns die Technik einnimmt, desto weniger leben die Menschen in ihrer Herde. Wir benötigen jedoch den Zuspruch, die Rückmeldung, den Zusammenhalt einer Gruppe.

Alleine vereinsamen wir, werden leer.

Unsere Leben sind, unabhängig von Herkunft und Religion, miteinander verbunden. Auf einer tieferen Ebene. Und wenn wir endlich darüber hinwegsehen könnten, dass andere Menschen wegen einer anderen Hautfarbe, Sprache, Glaubens oder Orientierung angeblich anders sein sollen, so

wäre der erste Schritt gemacht. Jedem Lebewesen geht es um das Überleben und um das Überleben seiner Nachfahren. Wir geben unsere Gene an nachfolgende Generationen weiter und sind dadurch mit der Natur dauerhaft verbunden. Wir sind alle Kinder von Mutter Natur. Und unsere Kinder sind ständig der Beweis, wie unglaublich komplex das menschliche Leben eigentlich ist.

Jeder Mensch wird in meinen Augen als kleines Wunder geboren. Aus 46 Chromosomen entstanden, reifen wir, imitieren wir, wachsen wir. Wir fremdeln, lachen, weinen, schreien, laufen und lernen von der Vorgängergeneration. Unser Verhalten überträgt sich auf unsere Jugend. Sieht man diesen kleinen Wesen zu, spürt man, wie speziell ein jedes von ihnen eigentlich ist. Wie einzigartig. Wie perfekt und trotzdem so zerbrechlich. Ich hoffe, so fühlt sich „Elternsein“ das erste Mal an, wenn man sein Kind sieht.

Jeder von uns ist etwas sehr Besonderes. Es wurde Kindern aber lange eingetrichtert, sie müssten etwas aus sich machen. Was genau das sein sollte, entnahm man wohl den gesellschaftlichen Normen. Unsere Eltern haben aber selber häufig verspürt, dass sie solange nichts wert sind, bis sie etwas erreicht haben im Leben. Viele haben die harte, häufig lieblose Erziehung ihrer eigenen Eltern auf ihre Kinder übertragen und viele um mich herum verarbeiten dies mittlerweile auf mehr oder weniger gute Art und Weise.

Wir sind in einer Gesellschaft gefangen, die bereits in der Schule Konformität lehrt. Kreativität und Imagination passen nicht in den Lehrplan. Wir erziehen unsere Kinder zu den Arbeitern der Zukunft. Sie stehen unter enormem schulischen Druck und verpassen dadurch leider einen Teil der wichtigsten Entwicklung im Leben, sowohl menschlicher- als auch körperlicherseits, weil mehr vor Schularbeiten, Computer oder dem Fernseher gesessen wird.

In der Schule werden wir das erste Mal bewertet. Kinder erhalten Noten für ihre erbrachten Leistungen. Wie soll das Kind erkennen, dass es nicht selber ausreichend, mangelhaft oder ungenügend ist, sondern nur seine schulischen Noten, die wahrscheinlich wenig mit seinen eigentlichen Interessen zu tun haben? Kinder werden das erste mal auch sozialen Ungleichheiten ausgesetzt auf Grund von Kleidung, gar Herkunft und Aussehen. Als junge Erwachsene suchen wir Anerkennung durch Leistungen, die wir beruflich, geistig oder sportlich vollbringen. Wir lassen uns fremdbestimmt über unser Aussehen definieren und mögen uns erst dann selber, wenn wir einem „Ideal“ entsprechen. Wenn man diesen Idealen nicht entspricht, beginnen die Probleme durch Ausgrenzung. Und je größer diese Probleme sind, desto mehr schotten sich die Menschen ab. Wir vereinsamen innerlich und haben Ängste und Sorgen. Und diese Sorgen teilen wir immer weniger, aus Angst bewertet zu werden. Unsere Erfahrungen aus Jugend und jungem Erwachsenenendasein machten uns misstrauisch. Wir verlieren unser angeborenes Urvertrauen.

Die Menschheit entwickelt sich scheinbar auseinander, denn wir sind mehr mit unseren eigenen Problemen beschäftigt, als diese mit anderen zu teilen. Die Konsequenzen dieser emotionalen und körperlichen Vereinsamung sind in der Abnahme körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit - die in meinen Augen Hand in Hand gehen - zu finden.

In unserer Gesellschaft nehmen Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates und auch Krebserkrankungen zu. Aber auch die psychiatrischen Erkrankungen wachsen parallel zu einem immer größer werdenden gesundheitsmedizinischen Komplex an. Die Probleme des kapitalorientierten Wachstums.

Die westliche Welt dominiert den Rest. Über die Kolonialisierung und neuerdings die Globalisierung, die nichts Anderes als eine unmilitärische Form der Kolonialisierung darstellt, nutzten wir die menschlichen und natürlichen Ressourcen anderer Länder und unserer eigenen Arbeiter aus. Durch den enormen Anstieg an angebotenen Gütern und durch die dadurch wachsende Lebensqualität bekamen wir mehr und mehr gesundheitliche Probleme. Je billiger die Waren wurden und je mehr vermeintlichen Luxus wir uns leisten konnten, desto ärmer wurden wir, denn wir setzten den Fokus nicht mehr auf unser eigenes körperliches Wohlergehen, sondern auf den Besitz von Gegenständen. Und wir entwickelten ernährungsbedingte Krankheiten. Und diese Krankheiten wurden nun fast ausschließlich durch die Pharmaindustrie erforscht.

Diese Forschung gilt also **auch** fast nur noch uns in der Ersten Welt.

Den Ländern mit Geld. Die Länder mit den Problemen, die durch Konsum und Konformität generiert wurden und mit denen man wirklich auch Geld machen konnte. Übergewicht und all seine schweren Komplikationen bringen der gesamten Industrie ein riesiges Plus ein.

Genau wie seine Patienten, ist nun auch das Gesundheitssystem in Deutschland krank. Es ist übertrieben übergewichtig geworden und die Ursprünge der Probleme werden durch das gesamte System, vor allem im stationären Krankenhaussektor, vollkommen ausser Acht gelassen. Es gibt einige Bedrohungen, die keine Schreckensszenarien aus Science-Fiction-Romanen darstellen, sondern Realität werden könnten.

Und zwar schon in den nächsten Jahren.