SCORPIO

Prof. Dr. med. Gustav Dobos
mit Dr. Petra Thorbrietz

Der entwurzelte Mensch

8 GESUNDHEITSANKER
für Alltag und Krisen

NATURHEILKUNDE
für Körper, Seele und nachhaltiges Leben

LUST STATT FRUST
Selbstfürsorge, Resilienz und Verbundenheit

Unter Mitarbeit
von Catharina Marika Dobos
(M. Sc. Psychologie)

SCORPIO

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Wichtiger Hinweis: Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autor und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014889

© 2021 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München
Autorenfoto: Norbert Enker, Damme
Lektorat: Silke Foos, München
Illustrationen auf S. 45, 55, 82, 93, 97, 145, 191: Wolfgang Pfau, Baldham
Layout & Satz: BuchHaus Robert Gigler, München
Gesetzt aus der Minion Pro und der Biko
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-394-8
Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Inhalt

Vorwort: Den Wandel als Chance begreifen 9

Raus aus der Krise – rein in das Neue! 12

Sich neu begegnen 12 · Wie widerstandsfähig ist Deutschland? 13 · Der Schutz unserer Ressourcen 15

Zur Besinnung kommen 17

Wir waren gesund. Oder nicht? 17 · Chronische Krankheiten als wichtigster Risikofaktor 18 · Die Lehren aus der Pandemie 19 · Zuerst kam der Schock … 20 · … dann die Erkenntnis 21 · Der Wert der Gesundheit 22 · Ein Rezept für Wohlstand 23 · Was braucht der Mensch? 25 · *Fallbeispiel Depression und Trauma: »Singen ist wie inneres Streicheln«* 26 · Länger leben bedeutet nicht gutes Leben 27 · *Fallbeispiel Fibromyalgie: »Ich hatte mich verloren«* 30 · Risikoarm, aber kontaktlos? 31 · Gesundheit als öffentliches Gut 32 · Kreativität statt Konsum 34 · Resilienz, was ist das? 36 · Eine dickere Haut für Körper und Seele 38 · *Fallbeispiel Fibromyalgie: »Ich vermisse das Umarmen, das Lächeln der Menschen!«* 39

Die Welt nach der Pandemie 41

Für immer verändert? 41 · Die Narben der Einsamkeit 43 · *Fallbeispiel Achillesferse: »Ich wollte mir selbst davonlaufen«* 46 · Die Jungen leiden mehr als die Alten 47 · Gewinne und Verluste 49 · Die Angst vor dem nächsten Virus 50 · Die Wiederentdeckung der Freundschaft 52 · Der Stress der Kinder 55 · Quo vadis – Mobilität? 56 · Reisen als Risikofaktor 57 · Veränderte Städte – gesündere Städte? 58 · Die Low Touch Economy 60 · Wir und die anderen 61 · Auszeiten vom Medienzirkus 62 · *Fallbeispiel Gastritis: »Ich sah nur noch die Bilder der Särge in Italien!«* 63

Neue Horizonte in der Medizin 67

Mehr Entschlossenheit gegen chronische Leiden 67 · 36,5 Millionen Risikopatienten 68 · Verschenkte Jahre 69 · Kein Ausweg: Polymedikation 69 · Taulaufen mit Rollator 71 · *Hintergrund: Die Kneipp'sche Gesundheitslehre* 71 · Die Patienten befähigen 73 · Der Klimawandel als Bedrohung 75 · Hitzealarm 76 · *Hintergrund: Was tun bei Hitze?* 78 · Der Nil in Sachsen 78 · Planetary Health: Frieden mit der Natur 80 · *Hintergrund: Die Zerstörung des Planeten* 81 · Ärzte gegen Klimawandel 83 · Klimaschutz als Motiv für gesundes Leben 84 · *Hintergrund: Scheitert das Pariser Klimaabkommen?* 84 · Im Fleisch liegt ein Schlüssel 86 · Klimapolitik rettet Leben 88 · Angst vor dem Untergang 88 · Was taugt unsere Gesundheitspolitik? 91 · Mangel trotz Überfluss 92 · Kulturwechsel für die Medizin 96 · *Hintergrund: Klimawandel und Gesundheit* 96

Naturheilkunde – zeitlos modern 101

Akut oder chronisch – der kleine Unterschied 101 · Wo die Schulmedizin Unterstützung braucht 102 · *Hintergrund: Naturheilkunde erobert die Universitäten* 105 · Integrative Medizin: das Beste aus zwei Welten 107 · *Fallbeispiel Gelenkschmerzen: »Ich behandle mich in der Küche!«* 108 · Mind-Body-Medizin: reizarm und ressourcenorientiert 110 · Sich selbst erforschen 114 · *Fallbeispiel Burn-out, Rückenschmerzen: »Keine Tablette hat geholfen!«* 116 · Kneipp als »Influencer« 118 · Waldbaden und Naturerleben 121 · Mehr Grün in den Kopf 123 · »A Walk in the Park« 124 · Heilpflanzen sind multitaskingfähig 126 · *Hintergrund: Die Zulassung pflanzlicher Arzneimittel* 128 · Forschung rückwärts 129 · Wo? Wie? Wer? 131 · Berührung bewegt 132 · Verlust der Sinne 133 · Spüren ist mehr als darüber reden 135 · Der Klassiker: Essen ist Medizin 137 · Fleisch: mehr gesundheitliche Nach- als Vorteile 139 · Schleichender Selbstmord 141 · Ernährung im Anthropozän 143 · Die planetare Ernährung 144 · *Hintergrund: Wichtige Ernährungsstudien* 146 · Der emanzipierte Patient: Empowerment und Selbstfürsorge 149 · *Hintergrund: Das Open-Notes-Konzept* 152 · Zu groß: der ökologische Fußabdruck der Medizin 153 · Choosing wisely: Behandeln mit Bedacht 156

Wie man sich krisenfest verwurzeln kann: Acht Anker 161

Mehr Selbstvertrauen 161
Anker 1: Angst und Depression aktiv bewältigen 162
Soziale Unterstützung, Schlaf, Entspannung, Bewegung, Medienfasten, Glückstagebuch
Anker 2: Das Leben wieder in die eigene Hand nehmen 168
Fasten, Stress bewältigen, Gelassenheit üben

Anker 3: Resilienz aufbauen wie einen Muskel 172
Gedankenspiralen erkennen, soziale Unterstützung suchen, Grenzen ziehen
Anker 4: Das Immunsystem stärken – den Planeten schützen 175
Planetary Diet, Vitamin C, D und A, Spurenelemente, Omega-3-Öle
Anker 5: Die Natur suchen 183
Waldbaden, Spazierengehen und Laufen, Treppensteigen, Kaltreize
Anker 6: Selbstmitgefühl lernen und praktizieren 187
Mindful Self-Compassion, Dankbarkeit, das Fass-Modell der Stress-Vulnerabilität
Anker 7: Sich neu organisieren 193
Decluttering, Mindmapping, innere und äußere Ordnung
Anker 8: Wo anfangen? Im Hier und Jetzt! 196
Ein kleines Übungsset aus der Mind-Body-Medizin

Danksagung 205

Literatur 209

Vorwort: Den Wandel als Chance begreifen

Dieses Buch ist mitten in eine äußerst dynamische Zeit hinein entstanden. Wenn Sie es in Händen halten, wird sich schon wieder viel getan haben, was hier keine Aufnahme mehr finden konnte. Der Gedanke der Nachhaltigkeit, den die Naturheilkunde in die moderne Medizin gerettet hat, erfasst immer weitere Bereiche des Gesundheitswesens. Was mussten wir vor 20 Jahren noch auf die Beine stellen, um in unserer Klinik eine Vollwertküche für Patienten und Mitarbeitende zu realisieren! Es war schwer, geeignete Köche zu bekommen, Lieferanten, Rezepte. Die Idee, in einem Krankenhaus gesundes Essen anzubieten, erschien geradezu weltfremd.

Heute habe ich eine Mitarbeiterin, die plant, zum Thema »Gesunde Ernährung und Planetary Health Diet« zu forschen und sich zu habilitieren, mit Unterstützung öffentlicher Förderer und Stiftungen. Die Universitätsmedizin Essen etabliert als eine der ersten Kliniken Deutschlands ein umfassendes Nachhaltigkeitsmanagement. »Nachhaltiges Denken und Handeln«, so ihr Ärztlicher Direktor Prof. Dr. Jochen Werner, »ist zum Schutz unserer natürlichen Lebensgrundlagen unabdingbar.« Er betont, das tradierte Selbstverständnis des Gesundheitssektors, mit quasi unbegrenztem Mittelein-

satz, um den Menschen zu helfen, dürfe kein Freifahrtschein sein. Zumal wir eines der teuersten Gesundheitssysteme der Welt haben, ohne dass sich das in Lebensqualität und Lebenserwartung widerspiegelt.

»Weniger ist mehr« war deshalb auch das (vor der Pandemie) geplante Motto des Internistenkongresses 2021, der mit 20 000 Mitgliedern größten deutschen medizinischen Fachgesellschaft. Dessen Präsident Prof. Dr. Sebastian Schellong hält nicht nur den Klimawandel für eine Bedrohung der Gesundheit. Er hat sich auch den Abbau der Überversorgung auf die Fahnen geschrieben. Das wird dazu beitragen, den ökologischen Fußabdruck des Gesundheitssystems zu reduzieren. Denn der heizt die Klimakrise an und macht deshalb selbst krank. Die Klimakrise ist eine Gesundheitskrise – diese Erkenntnis ist auch beim Ärztetag angekommen, der einen Schwerpunkt zum Thema ankündigt. Mediziner und Medizinerinnen aus England und Deutschland entwerfen ein neues Gelöbnis für den Arztberuf, das darauf abzielt, Schaden vom Planeten abzuwenden. Denn wir sind alle Teil einer gemeinsamen komplexen Biosphäre: »Planetary Health« heißt darum auch ein wichtiges neues Forschungsgebiet und auch ein Lehrstuhl an der Charité Berlin (Prof. Dr. Dr. med. Sabine Gabrysch) befasst sich damit.

Dass die viel gelobte »individualisierte Medizin« nicht ausreicht, um die Probleme zu lösen, hat die Pandemie gezeigt: Ohne öffentliches Gesundheitssystem und Public-Health-Forschung lassen sich künftige Herausforderungen, die uns alle betreffen, nicht lösen. Das wird schon die nächste Hitzewelle, die nächste zerstörerische Überschwemmungskatastrophe erweisen. Deshalb gehen auch immer mehr junge Ärzte in der »Health For Future«-Bewegung auf die Straße, und Forschungsinstitutionen und Lehrstuhlinhabende üben Druck auf die Politik aus, in der Klimapolitik endlich weiterzukommen.

Das und vieles andere hat sich in wenigen Monaten entwickelt und wird hoffentlich immer mehr Menschen mitreißen. »Welchen Part können die Gesundheitsberufe in einer der größten sozialen Bewegungen unserer Zeit spielen?«, fragt Richard Horton, Chefredakteur des britischen Fachmagazins *The Lancet* in einem Editorial. Einen großen, denn wir genießen nach Umfragen das Vertrauen der Bevölkerung wie auch der Entscheidungsträger und -trägerinnen.

Ich bin dabei stolz darauf, dass es mir und meinen Kolleginnen und Kollegen gelungen ist, gegen unendlich viele Widerstände die Naturheilkunde auf wissenschaftliche Beine zu stellen und so ein jahrtausendealtes Wissen in die Gegenwart zu transferieren. Dass wir in Forschung und Therapie einen entscheidenden Beitrag zur Resilienz und Prävention leisten können, die – durch Covid-19 bedingt – plötzlich von allen Seiten nachgefragt werden. Dass wir in vielen Fachdisziplinen zeigen konnten, wie sich Prinzipien dieser nachhaltigen und auf Selbstfürsorge basierenden Heilkunde in die Medizin integrieren lassen, zum Wohle der Prävention. Wir haben die Modelle entwickelt, wie Menschen ihre eigenen Ressourcen aktivieren und langfristig für ihre Heilung oder zumindest die Besserung ihrer Symptome einsetzen können. Wir konnten aber auch zeigen, wie die interdisziplinäre Zusammenarbeit professioneller Gesundheitsexperten die ganzheitliche Sichtweise von Psyche und Körper wiederherstellen kann, die notwendig ist, um wirklich an die Wurzel von Krankheit und Gesundheit zu gelangen.

In der Vergangenheit hat sich das deutsche Gesundheitssystem trotz vieler Anläufe tiefer greifenden Reformen hartnäckig widersetzt. Doch Pandemie und Klimakrise wirken disruptiv und erzwingen einen Wandel. Den sollten wir nicht als Bedrohung verstehen, sondern als Chance – für die Nachhaltigkeit, die wir auf diesem Planeten dringend brauchen, für die Gesundheit auch kommender Generationen.

Essen, Juli 2021

Raus aus der Krise – rein in das Neue!

Ist das nicht verrückt? Ein paar Fledermäuse haben es geschafft, die Welt aus den Angeln zu heben. Sie haben vermutlich die Viren übertragen, die irgendwann auch beim Menschen landeten. Und die Welt stand still. Was haben wir daraus gelernt? Haben wir daraus etwas gelernt? Meine Patienten äußern sich sehr unterschiedlich zu ihren Erfahrungen mit der Pandemie. Manche haben Depressionen entwickelt, weil sie ihre Liebsten im Lockdown nicht mehr sehen durften. Andere hatten Albträume von Menschen mit Masken – »Ich sehe kein Lächeln mehr, das halte ich nicht aus«, sagte eine. Viele sind geschockt von den dramatischen Medienberichten, einige zweifeln, ob das nicht alles Panikmache ist. Das Virus bringt in allen von uns Dinge zum Vorschein, die eigentlich schon immer da waren, doch durch den hektischen Alltag und viele kleinere und größere Belanglosigkeiten überdeckt wurden: Ängste, Skepsis, Ohnmachtsgefühle, aber auch Solidarität, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft.

Sich neu begegnen

Ohne Zweifel war Corona für uns alle eine Lebenskrise, aber Krisen sind oft der erste Schritt in eine neue Lebensphase, das kennen wir aus unserer Klinik. Am Anfang stehen dort Ruhe und Reizentzug – kein Fernsehen, kein Computer, keine Besuche. »Die machen ja hier nichts mit mir«, nörgeln unsere Patienten dann, scheinbar allein gelassen mit sich selbst. Und auch wenn dann die ganze Therapiepalette zum Einsatz kommt, die Wickel und Auflagen, die Morgenbewegung, Qigong und Yoga, Heilmassagen und Akupunktur, um nur einige zu nennen, werden sie letztlich immer wieder auf sich selbst zurückgeworfen. Sie spüren plötzlich ihre Schmerzen, ihren Atem, das Chaos in ihrem Kopf, ihre Nervosität. Naturheilkundliche Medizin besitzt keine Supermedikamente, die Symptome in null Komma nichts verschwinden lassen. Auf dem Weg zur Besserung führt sie uns zunächst einmal zu uns zurück.

Häufig um den fünften Tag herum führe ich also bei der Visite Gespräche, die aufseiten der Patienten zwischen Aggression und Zweifeln pendeln – keine seltene Reaktion bei Menschen mit langjährigen chronischen Krankheiten, die schon viel haben aushalten müssen. Aber dann komme ich am nächsten Morgen in das Krankenzimmer und die Patienten haben plötzlich einen völlig anderen Gesichtsausdruck und strahlen mich an. Dann weiß ich: Ab jetzt geht es bergauf!

Solche Heilkrisen gehören zum klassischen Repertoire der Naturheilkunde. Sie zeigen, bildlich gesprochen, dass die verschiedenen Schichten, welche die Ursprünge einer Krankheit überdeckt haben, aufgebrochen sind, und Körper und Seele nun quasi offenliegen und reagieren – oft anfangs mit Schmerz oder dem Aufdecken seelischer Wunden. Doch das genau ist die Chance, dass sich der Organismus umorganisiert, lernt, dass es auch anders gehen kann.

Wie widerstandsfähig ist Deutschland?

Die Corona-Krise enthält viele der Elemente, die ich eben beschrieben habe. Wir wurden zurückgeworfen auf uns selbst, weil viele der uns lieben Ablenkungen nicht mehr möglich waren. In manchen

Familien entluden sich Nervosität und Aggression in Gewalt. In anderen mehrten sich Depressionen. Große Bevölkerungsgruppen kamen zusätzlich in wirtschaftliche Schwierigkeiten und sind dadurch bis heute existenziell belastet. Und niemand weiß, wie groß die Narben sein werden, die längerfristig in unserer Gesellschaft zurückbleiben.

Man kann die Pandemie nicht schönreden, aber man sollte das Beste daraus machen, denn in jeder Krise steckt auch ein Neuanfang. So kann man den Trubel vermissen, aber vielleicht gleichzeitig auch die Ruhe entdecken – so wie viele Fans von Fernreisen sich plötzlich an die Schönheit der Umgebung erinnern oder andere im Lockdown vielleicht endlich den Meditationskurs machen, den sie schon lange auf dem Zettel haben. Was aber während dieser Pandemie besonders deutlich geworden ist: Gesundheit ist keine individuelle Angelegenheit, sondern in vielfacher Weise abhängig von unseren Mitmenschen und der Umwelt. Wir sind soziale Wesen und lassen uns gerne von anderen anstecken (wenn es nicht gerade mit einem Virus ist). Unsere Familien und Freunde, Arbeitskollegen und Nachbarn geben uns wichtige Impulse, die ganz entscheidend zu unserer Gesundheit beitragen.

Diese Seite der Gesundheit, die Frage, wie widerstandsfähig und widerständig, wie resilient wir sind, ist in Deutschland lange Zeit vernachlässigt worden. Das rächt sich jetzt, dass die Gesundheitsämter »kaputtgespart« wurden: Arbeiteten dort 1995 noch rund 3780 Ärztinnen und Ärzte, waren es im April nach Angaben des Marburger Bundes nur noch 2500. Dabei bräuchte man sie dringend zur Überprüfung von Hygienekonzepten oder zum Nachverfolgen von Infektionspfaden. Auch kritisieren die deutschen Wissenschaftsakademien schon seit Jahren, dass Forschung, Lehre und Praxis von Public Health, den Gesundheitswissenschaften, in Deutschland zu wenig Aufmerksamkeit erhält.

Gäbe es nicht so viele blinde Flecken im System, wären zum Beispiel die Impfaktionen nicht so ein öffentliches Desaster, und man wüsste auch besser, welche sozialen Faktoren Einfluss auf die Ansteckung nehmen. Resilienz – das meint nicht nur ein starkes Immunsystem, das vor Krankheiten schützt, sondern viel weiter reichend auch die Fähigkeit, mit Krisen umzugehen, Herausforderungen anzunehmen und möglichst flexibel mit dem Unberechenbaren des Lebens umzugehen.

Die Naturheilkunde beschäftigt sich schon sehr lange mit diesen Prozessen. Leben wird als ein Fluss verstanden, in den man nie zweimal steigen kann, wie eine antike Weisheit lautet. Das bedeutet: Es gibt keinen statischen Zustand von »Gesundheit«, der sich »wiederherstellen« ließe, wie die westliche Medizin glaubt (in der Lehre heißt das *»restitutio ad integrum«*). Gesundheit ist viel weniger die Abwesenheit von Krankheit als die Fähigkeit, damit um- und daraus gestärkt hervorzugehen. Und das ist auch dann möglich, fragen Sie unsere Patientinnen und Patienten, wenn man mit Einschränkungen und Symptomen leben muss.

Der Schutz unserer Ressourcen

Die naturheilkundliche Medizin – längst in modernem, wissenschaftlichem Gewand – beschränkt sich also nicht auf Körperfunktionen, sondern ist vielmehr eine Lebenswissenschaft. Sie setzt auf die Ressourcen des Menschen, die sich aus biologischen Quellen genauso speisen wie aus seelischen und sozialen. Und sie setzt auf Verantwortung, gegenüber sich selbst wie der Umwelt. In diesem Sinn hat die ganzheitliche Sicht der Naturheilkunde auch eine besondere Haltung zu den Ressourcen unseres Planeten. Sie ist eine nachhaltige Medizin, und die ist in Zukunft mehr gefragt denn je. Denn wie die Pandemie gezeigt hat, wird es eng auf diesem Planeten. Die Lebensräume von Pflanzen, Tieren und Menschen verschmelzen – das Potenzial für Epidemien wächst. Immer mehr wächst auch dadurch die Erkennt-

nis, dass Gesundheit ohne einen gesunden Planeten nicht möglich ist. Der Klimawandel ist, wie die renommierte britische Fachzeitschrift *The Lancet* schreibt, »die größte Gesundheitsgefahr dieses Jahrhunderts, er droht, die bisherigen Errungenschaften der Medizin zunichtezumachen«. Oder wie der Philanthrop Bill Gates kommentierte: Die Virusepidemie sei »easy« im Verhältnis zu den medizinischen Herausforderungen, vor die der Klimawandel uns stelle. Die Berliner Charité hat deshalb 2020 einen ersten Lehrstuhl für Klimawandel und Gesundheit geschaffen. Denn Klimaschutz ist auch Menschenschutz.

Im Zeitalter der »Planetary Health« erhält die naturheilkundliche Medizin neue Aktualität – weil sie einen ganzheitlichen Blick auf das Leben hat, Ressourcen schont und gleichzeitig das Bewusstsein für Verantwortung weckt. Ihr Menschenbild ist außerdem ein rundweg positives: Wir setzen auf die Kraft der Veränderung. Indem der Mensch seine Wurzeln in der Natur neu entdeckt, sich selbst und den Planeten wieder als Einheit begreift, achtsam mit sich und seiner Umwelt umgeht, für beide Verantwortung übernimmt, setzt er Willkür und Hilflosigkeit etwas entgegen.

Wie das geht und was Sie dafür brauchen, um für die Zukunft gewappnet zu sein, das erfahren Sie in diesem Buch, das Sie gestärkt raus aus der Krise und hinein in das Neue führen soll.

Zur Besinnung kommen

Wir waren gesund. Oder nicht?

Gesundheit – »Kein Trend hat ein größeres Zukunftspotenzial ... kein Wert wird das Thema in den nächsten Jahren verdrängen können«, glaubt das deutsche Zukunftsinstitut. Ausgelöst wurde dies natürlich durch die Covid-19-Pandemie. Sie hat ziemlich viel von dem, was uns selbstverständlich schien, durcheinandergeworfen, Zuversichten erschüttert, Pläne zunichtegemacht. Auch diejenigen unter uns, die sich selbst nicht angesteckt haben, von denen kein Freund oder Verwandter betroffen war, schon gar nicht von einem schweren oder sogar tödlichen Verlauf, lässt das Virus nicht unberührt. »Psychische Erkrankungen – Höchststand im Corona-Jahr«, meldet die DAK, »Corona-Delle: Wieder mehr Krankenhauseinweisungen wegen Herzinfarkt« oder auch »Jeder dritte Deutsche hat Angst vor Covid-19«.

Dass die Deutschen nun mehr um ihre Gesundheit besorgt sind, sollte mich als Arzt eigentlich freuen. Aber was haben Sie eigentlich im Kopf, wenn Sie sich über Ihre Gesundheit Gedanken machen? Dass wir eben nicht krank sind, werden Sie sich jetzt denken. Kein Fieber haben, keinen Durchfall, keine Schmerzen, keine Fehlfunktionen. Bei genauerer Betrachtung verwechseln viele Menschen einen

Zustand, in dem sie sich selbst nicht fühlen, mit Gesundheit. Wenn sie keine Symptome haben, denken sie nicht weiter über ihren Körper nach. Dass ein Viertel der Erwachsenen stark übergewichtig, also »adipös« ist, hat sie vielleicht gestört, aber nicht wirklich beunruhigt. Dass 43 Prozent unter Bewegungsmangel leiden, sich also weniger als zweieinhalb Stunden pro Woche moderat körperlich betätigen, war weiter kein Grund zur Sorge. Bei einer Umfrage der privaten Krankenkasse DKV aus dem Jahr 2018 stuften 61 Prozent der Befragten ihren Gesundheitszustand als gut oder sogar sehr gut ein. Nach Einschätzung der Experten irrten sich die meisten: Nur neun Prozent führten ein wirklich gesundes Leben mit ausreichend Bewegung, richtiger Ernährung, wenig Alkohol und einem kontrollierten Umgang mit Stress.

Chronische Krankheiten als wichtigster Risikofaktor

Covid-19 hat diese Selbstzufriedenheit der Deutschen gründlich erschüttert. Nicht nur die Tatsache, dass Infektionskrankheiten auch in unseren Breiten wieder eine Gefahr darstellen können. Gleichzeitig ist deutlich geworden, dass das Coronavirus dort besonders erfolgreich ist, wo es auf Menschen mit Vorerkrankungen, vor allem mit chronischen Leiden, trifft. Die aber entstehen größtenteils durch ungesunden Lebensstil, auch wenn sich dessen Konsequenzen häufig erst nach Jahren bemerkbar machen. Die Zuckerkrankheit zum Beispiel. Mehr als achteinhalb Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Diabetes Typ II. Diabetiker haben ein im Schnitt um 50 Prozent erhöhtes Mortalitätsrisiko, wenn sie an Covid-19 erkranken. Noch ist allerdings nicht klar, ob das auch für die gut eingestellten Betroffenen ohne Folgeerkrankungen gilt.

Die Ursache für Diabetes II ist häufig Übergewicht. Dieses ist bereits für sich genommen einer der wichtigsten Risikofaktoren für Covid-19: Menschen mit schwerem Übergewicht werden bei einer Infektion mehr als doppelt so oft in ein Krankenhaus eingeliefert. Um 74 Prozent ist ihr Risiko erhöht, auf der Intensivstation zu landen, und um 48 Prozent, die Klinik nicht mehr lebend zu verlassen. Deutliches Übergewicht, stellte sich in dieser Metaanalyse aus dem Jahr 2020 heraus, erhöht mit 46 Prozent deutlich die Wahrscheinlichkeit, sich überhaupt zu infizieren.

Und hier schließt sich der Kreis: Möglicherweise fordert die Pandemie in Ländern wie Deutschland oder den USA mehr Opfer aufgrund eines ungesunden Lebensstils, als es das Virus an sich und allein gekonnt hätte. Darüber lohnt es sich – bei all dem Getöse über Lockdown, Maskentragen und Impfungen – nachzudenken.

Die Lehren aus der Pandemie

Die Covid-19-Pandemie hat auch klargemacht, dass in unserem Gesundheitssystem vieles schiefläuft. Die schiere Fülle an Geld und medizinischer Infrastruktur, noch kurz vor der Pandemie als »Überversorgung« kritisiert, hat verhindert, dass Deutschland zum Notfallgebiet wurde wie einige andere Staaten. Aber gleichzeitig klappte eigentlich nichts so richtig: Die Impfungen verliefen lange schleppend und in fragwürdiger Reihenfolge, die Corona-App zeigte ständig »Keine Risikobegegnung« an, obwohl doch die Mutanten auf dem Vormarsch waren. Im Internet kursierten die wildesten Verschwörungstheorien und jede Menge Fake News. Diejenigen Wissenschaftler, die sich öffentlich um Transparenz bemühten und auch ein paar unliebsame Wahrheiten verkündeten, wurden mit Shitstorms und Schlimmerem bombardiert. Das Vertrauen in Politik und Wissenschaft jedenfalls war bei vielen Bürgerinnen und Bürgern weg.

Da gibt es jetzt viel zu tun, und die EU-Gesundheitskommissarin Stella Kyriakides kündigte einen »echten Paradigmenwechsel« an: »hinsichtlich der Art und Weise, wie die EU mit Gesundheit umgeht«. Ein neues »EU4Health«-Programm, bis 2027 terminiert, soll das medizinische Personal aus- und aufbauen, auch dafür sorgen, dass es

ausreichend medizinische Arznei- und Hilfsmittel gibt, damit diese nicht erst über den halben Globus transportiert werden müssen, um dann vielleicht in irgendeinem Lockdown festzustecken. Es geht um die Verbesserung der digitalen Koordination und um Krisenpläne. Aus europäischer Sicht soll das Gesundheitssystem resilient werden.

Aber wo bleiben die Menschen?

Zuerst kam der Schock …

Covid-19 löste das erste globale Trauma seit Ende des Zweiten Weltkriegs aus. Die Pandemie erschütterte unser Selbstverständnis, Krisen erfolgreich bewältigen zu können – denn das Virus schien uns stets voraus. Infektionskrankheiten galten in unseren Breiten als weitgehend überwunden: 80 Prozent der Krankheitslast in den Industrieländern gehen auf nicht übertragbare Krankheiten zurück – überwiegend durch unseren Lebensstil verursacht – und nur fünf Prozent auf Ansteckung.

Dabei wird seit vielen Jahren darüber spekuliert, wann zum Beispiel ein Grippevirus wieder so mutieren könnte, dass es zur Lebensgefahr für Millionen wird. Die Vogelgrippe, wird plötzlich deutlich, betrifft längst nicht nur die Hühnerhaltung. Und die Vorstellung, dass der Klimawandel in den tauenden Permafrostböden der Tundra Milzbrand und Pocken wieder freisetzen könnte, scheint plötzlich auch viel näher gerückt. Tödliche Seuchen sind nicht länger exotische Phänomene. Zwischen 1960 und 2004, errechnete die amerikanische Ökologin Kate Jones von der University of California, wurden 334 neuartige Krankheiten registriert, von denen mindestens 60 Prozent durch Tiere übertragen wurden.

»Wir dringen in Regenwälder und andere unberührte Landstriche ein«, schreibt der amerikanische Wissenschaftsjournalist David Quammen in seinem Buch *Spillover: Der tierische Ursprung weltweiter Seuchen*. »Wir fällen die Bäume. Wir töten die Tiere oder sperren sie ein und verkaufen sie auf Märkten. Wir bringen Ökosysteme aus dem Gleichgewicht und wir nehmen den Viren ihre natürlichen Wirte. Wenn das geschieht, brauchen sie einen neuen Wirt. Häufig sind wir das selbst.«

… dann die Erkenntnis

Mit der Pandemie wuchs also nicht nur die Erkenntnis, dass Infektionen auch in unserer modernen Zeit lebensbedrohlich sein können, sondern auch, dass unser Lebensstil etwas damit zu tun hat, dass sie uns immer gefährlicher werden. Zum Beispiel die Freiheit des Reisens. Anfang Dezember 2019 waren vier Personen im chinesischen Wuhan an einer Art Grippe erkrankt, die nicht auf die üblichen Behandlungsmethoden ansprach. Nach heutiger Schätzung gab es damals aber unentdeckt bereits mindestens 1000 Kranke, von denen jeder zwei oder drei weitere Menschen ansteckte. Währenddessen machten sich Hunderte Millionen Chinesen auf, um mit ihren Verwandten und Freunden das chinesische Neujahrsfest zu feiern. Allein am 1. Januar verließen 175 000 Menschen die Stadt, konnte später aus Mobilfunkdaten rekonstruiert werden. Rasch bahnte sich die Infektion in China ihren Weg. Aber nicht nur dort. Rund 900 Menschen reisten Anfang Januar nach New York, 2200 nach Sydney, 15 000 nach Bangkok, rekonstruierte die *New York Times*. In Tokio, Seoul, Singapur und Hongkong wurden die ersten Fälle der rätselhaften Erkrankung gemeldet. Auch in Europa gab es, stellte man später fest, erste Infektionen, deren Ursprung nicht geklärt werden konnte.

Wie klein dieser Planet eigentlich ist und wie eng wir miteinander vernetzt sind, zeigte sich auch, als die ersten Lockdowns in Kraft traten. Dass Autos überwiegend im Ausland hergestellt werden, war Ihnen vielleicht bewusst. Aber mal ehrlich – hätten Sie gedacht, dass es 5000 Zulieferer für die deutsche Automobilindustrie gibt, die weit mehr Arbeitsplätze verantworten als die eigentlichen Automotive-Konzerne und die bis zu 80 Prozent der Wertschöpfung kassieren? Die komplexen Lieferketten, nach Kostenvorteilen quer über den

ganzen Planeten gezogen, erwiesen sich plötzlich als Fallstricke, vor allem wenn »systemrelevante« Güter plötzlich ausblieben. Schließlich werden nicht nur Atemmasken in China erzeugt – schon seit Jahren müssen wir Ärzte immer wieder feststellen, dass bei wichtigen Medikamenten Lieferschwierigkeiten entstehen, weil sie zumindest teilweise am anderen Ende der Welt, in China oder Indien, erzeugt werden.

Die Grenzschließungen haben auch an anderen Stellen deutlich gemacht, wie abhängig wir alle voneinander sind. Landwirtschaft, Altenpflege, Handwerk, Baugewerbe – längst nicht alle Tätigkeiten lassen sich online erledigen. Vieles, was uns bis dato völlig normal schien, der ständige Austausch von Waren und Dienstleistungen, wurde plötzlich zur Ausnahmesituation oder zum Mangel. Erst recht unsere Beziehung zu den Menschen, die uns nah und wichtig waren: Auf der einen Seite nahmen Gewalt und Aggression zu, weil Familien mehr oder weniger eingesperrt waren und ihre Mitglieder einander nicht ausweichen konnten. Auf der anderen Seite spürten wir plötzlich, wie wichtig uns Freunde und Verwandte sein konnten, mit denen wir manchmal mehr als ein Jahr lang keinen direkten Kontakt mehr haben konnten. Auch das anonyme Zusammensein, das Sitzen in einem Café, der Besuch einer Ausstellung oder ein gemeinsames Konzerterlebnis erschienen uns plötzlich als etwas besonders Begehrenswertes. Was unterscheidet einen Kinobesuch vom Streamen eines Filmes? Alles!

Der Wert der Gesundheit

»Mir ist klar geworden, wie wertvoll die eigene Gesundheit tatsächlich ist«, erklärten 43 Prozent der Befragten einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Corona-November 2020. 39 Prozent erklärten, ab nun bewusster auf Warnzeichen ihres Organismus achten zu wollen. Doch nur 28 Prozent gaben an, sich gesünder als bisher zu ernähren und sich auch mehr zu bewegen.

Zwar zeigten Umfragen, dass die Umsätze der Essens-Lieferdienste nicht gerade durch die Decke gingen: Nur acht Prozent, so eine weitere Forsa-Studie im Auftrag des Else-Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin, ließen sich häufiger Mahlzeiten liefern, zehn Prozent holten sie im Lokal ab, 30 Prozent gaben auch an, öfter zu kochen als früher. In Gang zu kommen, wenn man die Wohnung eigentlich nicht verlassen soll, ist aber gar nicht so leicht: So verstärkte Covid-19, wie so oft, bestehende Trends. Menschen, die ohnehin schon weniger Wert auf gesunde Ernährung legten, tendierten dazu, sich schneller mit Süßigkeiten, Kuchen oder auch Alkohol aus der Krise »wegzubeamen«, und nahmen im Lockdown leichter zu. Das betrifft vor allem Kinder und Jugendliche aus Familien mit eher niedrigem Bildungsstand und geringerem Einkommen. Die Schulschließungen spielten dabei auch eine Rolle, denn für einen Teil dieser Kinder ist die Schulspeisung die einzige gesunde Mahlzeit am Tag.

Für einen anderen Teil der Bevölkerung führte die Pandemie dazu, dass noch mehr auf gesunde Ernährung geachtet wurde: Es wurde mehr gekocht, regionale und frische Produkte wurden bevorzugt – sicher auch angeregt durch Lieferangebote der heimischen Landwirtschaft, die plötzlich in Umfragen besonders hervorgehoben wurde. »Ernährung wird bewusster gelebt«, kommentierte Bundesernährungsministerin Julia Klöckner den BMEL-Ernährungsreport im Corona-Jahr 2020.

Ein Rezept für Wohlstand

Aber auch an ganz anderer Stelle wurde Gesundheit plötzlich ein neuer Wert zugeschrieben. Der Unternehmensberater McKinsey gibt an, als erster einem gesunden Lebensstil auch ökonomischen Wert zugeschrieben zu haben: Verhaltensänderungen gemeinsam mit Prävention, einer gesicherten medizinischen Versorgung und verbesserten Umweltbedingungen könnten die Krankheitslast in den nächsten 20 Jahren um rund 40 Prozent verringern und die durch-

schnittliche Lebenserwartung um rund zehn Jahre verlängern. Für jeden investierten Dollar, so McKinsey, könnte das außerdem zwei bis vier Dollar Gewinn bringen. Für Deutschland wird der potenzielle Rückgang von Krankheiten durch solche Maßnahmen auf rund ein Drittel geschätzt, bei rund 22 zusätzlichen Tagen Lebenserwartung jährlich und einer positiven Wirkung auf das Bruttosozialprodukt von 11 Prozent bis zum Jahr 2040. Gesundheitsfürsorge sei »ein Rezept für Wohlstand«, so das Fazit.

Einen Großteil der prognostizierten Erfolge sieht McKinsey als Wirtschaftsberater natürlich in biomedizinischen und technologischen Fortschritten begründet, auch in digitalen Strukturen, an denen es, wie wir bei Corona gesehen haben, in Deutschland und der EU mangelt. Doch immerhin ein Drittel schreibt das zitierte Institute for Health Metrics and Evaluation, ein unabhängiges Forschungsinstitut an der University of Washington, sozialen Interventionen, Umweltschutz und Verhaltensänderungen zu – meiner Meinung nach wird dieser Teil der Gesundheitsfürsorge dabei immer noch grob unterbewertet, wie Präventionsstudien aus den verschiedensten Bereichen immer wieder zeigen. Man kann viel mehr erreichen. Ein berühmtes Beispiel sind die 7-Tage-Adventisten, eine protestantische Gemeinschaft, die als Teil ihres Glaubensbekenntnisses besonderen Wert auf ein gesundes Leben legt. Zwischen 1976 und 1988 wurden rund 35 000 Mitglieder aus Kalifornien in der Region von Loma Linda untersucht, wo die Lebenserwartung einer der höchsten ist, die bisher beschrieben wurde (eine der sogenannten »blue zones«, wo die Menschen außergewöhnlich lange leben). Je nach Art der Ernährung (rund ein Drittel waren Vegetarier), der Intensität der körperlichen Aktivität und des Verzichts auf Alkohol und Zigaretten war die Lebenserwartung deutlich erhöht, im Durchschnitt um zehn Jahre.

Lange Zeit wurden solche Beispiele, die spezielle Gruppen betreffen (ähnliche Studien gibt es zum Beispiel zu deutschen und österreichischen Nonnen und Mönchen), von vielen Medizinern belächelt, weil ihre Ausgangsbedingungen als realitätsfern galten. Doch das ändert sich gerade in dem Maße, wie der Wert der Gesundheit besonders deutlich wird und auch das Bewusstsein dafür wächst, dass sie weit vor dem Punkt ansetzt, wo die Medizin herangezogen wird. Das spiegelt sich auch in der oben beschriebenen McKinsey-Studie.

Was braucht der Mensch?

»Es gibt ein erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.« Dietrich Bonhoeffer, evangelischer Theologe, der für seinen Widerstand gegen das nationalsozialistische Regime noch kurz vor Kriegsende im KZ Flossenbürg hingerichtet wurde, schrieb diesen Satz, der auf ihn in besonderer Weise zutraf. Was passiert, wenn wir uns viele Wünsche nicht erfüllen können – weil wir das Geld oder die Möglichkeiten dazu nicht haben? Weil uns eine Krankheit unsere Grenzen zeigt oder die Umstände dagegensprechen? Zum Beispiel, weil ein Lockdown uns zwingt, unseren Radius stark einzuschränken?

Die AdAlliance, die für große Medienunternehmen in Deutschland und ihre Anzeigenmärkte unter anderem den Wertewandel beobachtet, hat in wiederkehrenden Umfragen seit März 2020 einen klaren Einfluss des Corona-Lockdowns festgestellt. Ein hohes Einkommen und beruflicher Erfolg sind zwar immer noch wichtig, nehmen aber in ihrer Bedeutung ab. Mehr als ein Drittel der Befragten gab an, dass ihnen Freunde und Familie noch wichtiger geworden sind, auch die Beziehung zum Partner oder zur Partnerin. Das Bewusstsein für und die Relevanz von Umweltschutz klettern auf der Prioritätenliste nach oben. Unternehmen, die sich sozial engagieren und eine explizite Haltung zu gesellschaftlichen Themen einnehmen, etwa Klimaschutz, werden nun besonders geschätzt. »Dieser Wertewandel wird sich auch in die Nach-Corona-Zeit auswirken«, so AdAlliance, denn es herrsche Konsens darüber, das Leben in Zukunft bewusster zu genießen.

Ganz deutlich wurde auch bei uns in der Klinik, wo in der psychosomatischen Abteilung Patientinnen und Patienten bewusst wurde, dass die Pandemie sie auf andere Weise krank machte als das Virus selbst – weil sie ihre individuellen seelischen »Narben« im Lockdown nicht mehr durch Arbeit, Freunde oder andere Aktivitäten kompensieren konnten und häufig auch noch existenzielle Probleme hinzukamen. Eine wichtige Rolle dabei spielte auch die physische Isolation.

Fallbeispiel Depression und Trauma: »Singen ist wie inneres Streicheln«

Die Patientin hatte wirklich viel durchmachen müssen. Nach der Trennung von ihrem Mann hatte sich die Gesangslehrerin eine Halbtagsstelle in einer Praxis für Physiotherapie gesucht, um finanziell besser auszukommen. Doch dann kam die Pandemie. Erst zogen sich die Gesangsschüler zurück, die über 60 Jahre alt waren, dann die Kinder und Jugendlichen. Nur noch jeder Fünfte nahm seine Stunden wahr. Dann geriet die Praxis in Schieflage, ebenfalls wegen der Pandemie. »Körpernahe Dienstleistungen« konnten nur noch unter strengen Auflagen geleistet werden. Sie musste schließen. Die Patientin suchte sich eine andere Arbeitsstelle, doch auch die konnte die Probezeit nicht verlängern, weil die Umsätze so stark gesunken waren. Neben all diesen existenziellen Problemen fiel der Patientin aber am schwersten, dass sie nicht mehr wie früher singen konnte. Die Chöre, die sie begleitete, mussten bis auf Weiteres pausieren, weil Virologen die Atemluft beim Singen als besonders infektiös beurteilt hatten. Gerade das Singen hatte die Patientin bisher mehrfach aus depressiven Phasen gerettet, die sie seit einem Kindheitstrauma immer wieder einholten. »Singen ist wie inneres Streicheln«, sagt sie, »das habe ich schon als Kind intuitiv als heilsam für mich entdeckt. Inmitten einer Gruppe zu stehen und zu singen, das ist ein großes Glücksgefühl – alles vibriert, in einem und um einen herum. Mit sechs Meter Abstand zwischen den Sängern ist das einfach nicht herzustellen.« Diese Patientin war – seelisch und körperlich – wie eingefroren, als sie zu uns kam. Aber sie sprach stark auf alle Be-Handlungen an, also Therapien, die mit Berührung zu tun hatten: Physiotherapie, Heilmassagen, Reflexzonen-Therapie, Akupunktur. Und sie fand die Gespräche in den Patientengruppen als hilfreich: »Ich hätte nie gedacht, dass mir Begegnungen mit Menschen so abgehen könnten.«

»Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben«, lautet ein bekanntes Zitat von Cecily Saunders, einer englischen Krankenschwester und Ärztin, welche die moderne Hospizbewegung begründete. Natürlich hätten wir alle gerne mehr Leben *und* mehr Tage, aber die Realität ist eine andere: Zwar verlängert sich unsere Lebenserwartung immer weiter, aber nicht die Zeit, die wir in guter Gesundheit verbringen, wie die Grafik auf Seite 29 für den Vergleich der Jahre 2007 und 2017 zeigt. Deutschland, könnten Sie jetzt sagen, ist vielleicht schon so gut aufgestellt, dass sich so viel an gesundem Leben gar nicht mehr gewinnen lässt. Aber die Statistiken zeigen etwas anderes: Mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 80,3 Jahren im Untersuchungszeitraum haben wir deutlich weniger Gesundheitsgewinn und eine deutlich längere Krankheitsphase am Lebensende als etwa Frankreich und Italien, deren jeweilige Bevölkerung im Durchschnitt ohnehin schon mehr als ein Jahr länger lebt (siehe Grafik auf Seite 29).

Länger leben bedeutet nicht gutes Leben

Was der Mensch wirklich braucht, damit es ihm gut geht – das ist nicht nur eine philosophische Frage, sondern eine, die ganz konkret zur Genesung beitragen kann. Wir haben das mit den Patientinnen und Patienten meiner Klinik für Naturheilkunde an den Evangeli-

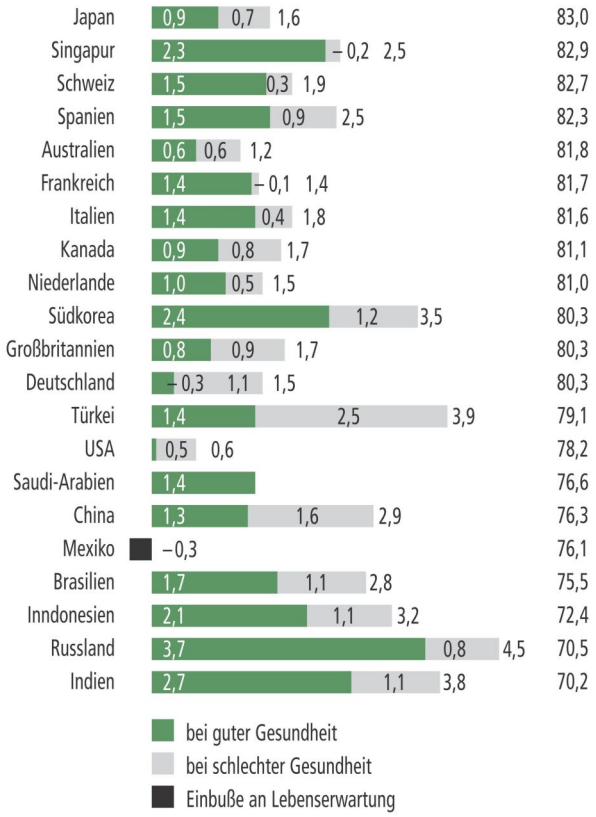
schen Kliniken Essen-Mitte immer wieder erlebt: Erst geraten sie in Stress, weil die üblichen Mechanismen, die von sich selbst ablenken, hier nicht funktionieren. Wir haben quasi unseren eigenen kleinen Lockdown: ohne Fernseher und Radio, ohne viele Besucher, aber mit viel Zeit, sich selbst zu erfahren – durch Meditation, kalte Wickel, aber auch Gespräche in der Gruppe oder mit unseren Ordnungstherapeuten. Die erarbeiten – parallel zur medizinisch-naturheilkundlichen Therapie – mit den Patientinnen und Patienten eine Art To-do-Liste: Wo stehen wir eigentlich? Wie nehmen wir uns wahr – wie sehen uns andere? Und wo wollen wir hin? So ein Ziel zu formulieren ist bereits der erste Schritt zur Besserung.

Unsere Patientinnen und Patienten sind alle schon seit Jahren chronisch krank und haben eine Odyssee von Arztbesuchen hinter sich, ohne ausreichenden Erfolg – deshalb wurden sie irgendwann zu uns geschickt. Häufig kommen sie im Laufe der Behandlungen dann darauf, dass sie – aus den verschiedensten Gründen – Grundfragen ihres Lebens nicht geklärt haben. Ein schmerzkranker Pilot zum Beispiel realisiert, dass er nicht nur trainiert wurde, seine Beschwerden wegzustecken (weil er keine betäubenden Medikamente nehmen darf), sondern auch Gefühle in der Beziehung zu seiner Frau. Oder ein junger Mann mit einer chronischen Darmentzündung muss sich darüber klar werden, ob er den Stress einer Wirtschaftskarriere aushalten will oder ob es nicht eher sein Vater ist, dem er es recht machen will, weil der als Banker einen Sohn erwartet, der in seine Fußstapfen tritt.

Krankheiten, lernen wir aus solchen Beispielen, sind nicht nur Störfaktoren in einem Leben. Wie sie sich jeweils äußern und wo unsere jeweiligen Schwachstellen sind, das hängt stark von unserer Genetik ab. Aber darüber hinaus senden sie auch Botschaften, die uns auf etwas hinweisen können. Wenn wir diese Zeichen ernst nehmen, das zeigen die vielen Patientengeschichten, die wir täglich erleben, hat das großen Einfluss auf unsere Symptome und unsere Lebensqualität. Es gibt immer wieder Betroffene, die schildern, sich

Wachsende Lebenserwartung: gesunde und kranke Jahre

Veränderung der Lebenserwartung 2007–2017 (in Jahren) in den nach Bruttosozialprodukt reichsten Ländern und Singapur



Wachsender Wohlstand drückt sich in längerer Lebenserwartung aus, aber das Plus an Jahren ist häufig durch Krankheit bestimmt. Das gilt auch für Deutschland. (Summen gerundet)

Quelle: Institute für Health and Metric Evaluation (o.J.)

nach solchen Aha-Erlebnissen wieder »gesund« zu fühlen – auch wenn ihr Migräneschmerz vielleicht immer noch bei 7,5 auf einer Skala von 10 liegt oder der Krebs wiederkehren wird. Da passt dann wieder Bonhoeffer: »Es gibt ein erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.«