



Ganzheitliche und nachhaltige Gesundheit für uns alle

Eine Bestandsaufnahme

2020 und 2021 sind besondere Jahre gewesen: Insbesondere haben die Lockdown-Phasen und die gebotene Achtsamkeit zu einer Entschleunigung beigetragen und die Sehnsucht nach Gesundheit, Gesundsein und einer gesünderen Welt verstärkt. Erinnern Sie sich an die herrlichen Bilder aus Venedig – die Lagunen voll von klarem blauschimmernden Wasser? Es zeigte uns etwas von der Regenerationskraft der Natur, wenn wir sie für einen Moment nicht stören. Während in den Medien ein Dauerfeuer mit dem Fokus auf Krankheit, Furcht und Druck mit jedem Tag mehr überwiegt, ist bei vielen Menschen die Sehnsucht nach echter, tiefer Gesundheit eines der Hauptthemen geworden. Lassen Sie uns daher selbige ins Zentrum unserer Betrachtung stellen. Es ist dringend geboten.

In den vergangenen Monaten sind prägnante Artikel erschienen, die einen lang gehegten Verdacht begründet erscheinen lassen: Wir fokussieren uns zu wenig auf die Dimension der Gesundheit und dafür zu intensiv auf die Dimension der Krankheit. Der Begriff Gesundheit erodiert spürbar unter Einfluss dieses ethisch höchst fragwürdigen Sperrfeuers [1].

Eine auf Wachstum ausgerichtete Industrie verdient weiterhin kräftig am Geschäft mit der entstandenen Schieflage und tut mit aller Kraft vieles dafür, dass ihr Markt weiter wächst [2].

Ganze Industriezweige sorgen beispielsweise dafür, dass die nachwachsende Generation bereits in der Schulzeit auf ungesunde Pfade gerät [3].

Das Ergebnis: Die gesundheitliche Lage im Land wird Jahr für Jahr signifikant schlechter. Ein Mensch in Deutschland hat inzwischen statistisch gute Karten ein Vierteljahrhundert medizinisch behandlungsbedürftig zu sein und damit Schmerzen und Leid ertragen zu müssen, ein unfassbarer Wert [4]. Es wird Zeit diesen Zustand zu verändern. Wir stellen darum unsere kostbare Gesundheit in den Fokus. Dazu überprüfen wir vorhandene Denkweisen und Begrifflichkeiten.

25 Jahre im Krankenstand?

Wie konnte es so weit kommen, warum haben wir diesen Entwicklungen bisher nicht Einhalt geboten? Diese Fragen rufen nach Antworten. Nur das kapitalistisch ausgerichtete Gesundheitssystem dafür verantwortlich zu machen, greift, obgleich der Befund nicht falsch ist, zu kurz.

Wir analysieren unsere allgemeinen und individuellen Denkmuster und deren Anwendung. Wenn wir diese Zusammenhänge verstanden haben, erkennen wir auch den Ausweg.

Denk- und Begriffsspielereien mit erstem Hintergrund

Vergegenwärtigen wir uns dieses: Unser neuronales System, als dessen Ausdruck wir denken und die Daten der Welt strukturieren, wird bekanntlich grundlegend durch unsere gelernte und angewandte Sprache programmiert. So entsteht unser Denken und so entsteht unsere Sicht auf die Welt. Und das ist wichtig: Unsere deutsche Sprache lehrt uns nicht nur, die Welt bevorzugt in Gegensätzen wahrzunehmen. Wir haben die duale Sicht der Dinge mit einem ebenso dualen Bewertungssystem verbunden.

Wir zerlegen also die Welt gerne in Gegensätze wie hell und dunkel, fremd und vertraut, oben und unten, hoch und tief und bewerten diese Gegensatzpaare. Unser gewohnter, vertrauter Alltag besteht, weil wir die Welt auf diese Art sehen. Das war nicht immer so: Im Latein bedeutet das Adjektiv „altus“ sowohl hoch als auch tief. Sie finden, das klingt trivial? Machen Sie ein Experiment.

Experiment

Schauen wir genauer auf die Konsequenzen: Welche Farbe oder Helligkeitsstufen haben die Felder „A“ und „B“ (► Abb. 1)? Damit Sie genauere Beobachtungsdaten gewinnen können, drucken Sie sich dieses Bild (Abb. 1) bitte aus. Sie finden den Link

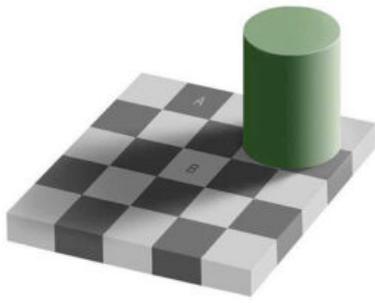


Abb. 1: Das Schachbrett. Welche Farbe hat Feld „A“ und welche „B“?

dazu in den Fußnoten. [5] Schneiden Sie die Felder „A“ und „B“ aus. Legen Sie die ausgeschnittenen Felder nebeneinander. Präzisieren Sie Ihre Beobachtung. Was stellen Sie fest?

Erkenntnisse

Was sagen Sie weiterhin dazu, dass viele Kinder vor dem fortgeschrittenen Erlernen unserer Sprache die Felder so erkennen können, wie sie uns nach dem Ausschneiden und Nebeneinanderlegen erscheinen?

Stellen Sie sich bitte vor, ein Redner nutzt solch ein geschickt aufgebautes Schachbrettarrangement auf sprachliche Art und Weise mit seiner Schwarz-Weiß-Malerei, um Menschen der Gruppe „A“ als die Bösen und jene der Gruppe „B“ als die Guten zu erklären. Sie erkennen, dass es Zuhörer gibt, die ihre Zustimmung signalisieren. Jene unterliegen einer Wahrnehmungstäuschung und polarisieren etwas, was genau besehen gar nicht unterschiedlich ist, denn Sie wissen: In beiden Fällen handelt es sich um Menschen, also um die gleiche Spezies.

Die Sprach- und Bewertungsprogrammierung unseres neuronales Systems macht erstaunliche Fehlwahrnehmungen und Fehldeutungen möglich. Was bei unserer Art die Wirklichkeit im Spiel von Gegensätzen zu betrachten herauskommt, muss also nicht zwingend kongruent mit der Wirklichkeit sein. Es schafft im Fall des Falles eine unstimme Pseudo-Wirklichkeit. Und man kann diesen Umstand ausnutzen, um gezielt zu täuschen. Wir können uns damit natürlich auch hervorragend selbst täuschen, manchmal gar ohne es zu ahnen. Schauen wir uns darum diesen Sachverhalt noch genauer an.

Begriffe und Sprache

Der Begriff „Tag“ bezeichnet bekanntlich jenen Zyklus aus 24 Stunden, in dem sich die

Erde einmal um ihre eigene Achse dreht. Dieser Zeitraum besteht – und schon denken wir wieder in den uns vertrauten dualen Dimensionen – aus den hellen und den dunklen Anteilen in täglich variierendem Verhältnis. Den dunklen Teil bezeichnen wir mit dem Begriff „Nacht“, den hellen Teil bezeichnen wir, aufgepasst, überraschenderweise mit dem Begriff „Tag“. Merken Sie etwas?

Wir haben tatsächlich den hellen Teil des Zyklus mit dem Oberbegriff gleichgesetzt [6]. Wir folgen mit unserem Handeln dieser Bewertung: In der Folge machen wir mit künstlicher Beleuchtung die Nacht zum Tag. Wir legen Nachtschichten ein, um unser Tagwerk bei Kunstlicht fortzusetzen. Wir reduzieren mehr und mehr die Ruhepausen und Regenerationsphasen zugunsten der aktiven Arbeitsphase. Harten Gewerkschaftskämpfen ist es zu verdanken, dass in unserem Land noch eine gewisse Restbalance existiert, aber auch hier wird kräftig an der Erosion selbiger gearbeitet. All das ist Ausdruck und Resultat unseres polarisierenden Denkens, daraus resultierenden Handelns und dessen kapitalistischer Auswertung.

Erinnern Sie sich? Es hat Zeiten gegeben, da standen wir Menschen „mit den Hühnern“ auf und gingen mit ihnen zu Bett. Davon sind wir heute weit entfernt. Diese Unstimmigkeit hat massive Folgen für unsere Gesundheit: Sie produziert Krankheit. Unsere Gesellschaft produziert durch dieses Ungleichgewicht augenscheinlich immer mehr erschöpfte Menschen mit der Diagnose Burn-out in immer jüngerem Alter [7]. Allein von 2007 bis 2017 hat die Zahl der Menschen mit Burn-out in Deutschland je nach Altersgruppe und Geschlecht zwischen 116 % und 260 % zugenommen, Tendenz steigend [8]. Bislang ist Burn-out leider nicht einmal ein offizielles Krankheitsbild. Immerhin: der kommende ICD-11 [9] berücksichtigt das Krankheitsbild des Burn-out endlich, indes ((hf))ausschließlich im Verhältnis zur Arbeitsfähigkeit((hf)) [10]. Gekennzeichnet ist die Diagnose Burn-out dann durch drei miteinander verbundene Dimensionen:

- ein Gefühl von Erschöpfung,
- eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job sowie
- ein verringertes Leistungsvermögen im Beruf.

Sollte einem Menschen also solches Ausbrennen im privaten Leben widerfahren, beispielsweise im Zuge des Versuchs als AI-

leinerziehender den Spagat zwischen Kindererziehung und der Pflege der Eltern zu stemmen, so greift dieses ICD-11-Krankheitsbild nicht.

Klartext

Es geht bei der Definition nicht nur dieses Krankheitsbildes im ICD-11 um die Optimierung der Beziehung zwischen dem Mensch und seinem wirtschaftlichen Nutzen [11].

Was lernen wir daraus?

Nicht das wirkliche Menschenwohl, sondern die Interessen des kapitalistischen Ausbeutungsprozesses stehen anscheinend im Fokus. Ein erklecklicher Teil der Lebenskraft der Menschen im Land soll anscheinend mit maximalem Output im Arbeitsprozess ausgebeutet werden. Das führt logischerweise zu auf Erschöpfung basierenden Krankheiten. Kein Wunder, dass solche Symptombilder deutlich zunehmen. Auf den Arbeitsprozess störend einwirkende Symptombilder werden dabei besonders schnell als Krankheit identifiziert, klassifiziert und schnellstmöglich bekämpft, damit die Menschen schnellstens wieder für diesen verfügbar gemacht werden. Das wäre ja grundsätzlich nicht nur schlecht, schlecht aber dann, wenn hier kein wirklicher Gesundheitsansatz im Spiel ist. Und dafür finden wir schnell Hinweise.

Vom falschen Zeitpunkt

Sie haben eine Infektion eingefangen und reagieren gesunderweise mit Fieber. Sie gehen zum Arzt und bekommen fiebersenkende Arznei. Kaum ist das Fieber weg, haben Sie wieder im Job aufzutauchen. Dass viele Menschen seit Jahrzehnten gerade nach dem vorschnellen Zurückkehren in den Alltag beispielsweise in Folge einer Grippe oft monatelang noch den „Durchhänger“ haben, in der Folge Sekundärinfektionen anheimfallen – wird anscheinend nicht mehr als Krankheit bewertet und interessiert nicht. Ja, ein Rückfall wird sogar vielerorts als individuelle Schwäche bewertet.

Ist Beschwerdefreiheit schon Gesundheit? Nein. Auch hier greift wieder irrlichternd ein dual bewertetes Begriffspaar, das die von der Natur gegebene gesunde Wirklichkeit verzerrt. Wir finden als Gegensatzpaare: *Beschwerden haben versus Beschwerdefreiheit*. Ersteres ist negativ bewertet, Letzteres ist positiv bewertet. Nur wissen wir doch genau: Beschwerdefreiheit heißt noch lange nicht Gesundheit. Es fehlt kurz und knapp

das komplette Kapitel der Rekonvaleszenz und der Regeneration!

Kann so eine Strategie, die dermaßen inkongruent zur lebendigen Biologie steht, für die individuelle Gesundheit und für die Gemeinschaft als Ganzes gutgehen [3]?

Das Phänomen Gesundheit entdecken wir hinter der Welt der Gegensätze

Was ist wirkliche Gesundheit? Die Antwort ist natürlich davon abhängig, was wir unter „Gesundheit“ verstehen. Hat sich das Phänomen unserer wirklichen Gesundheit etwa erkenntnismäßig hinter den dualen Begriffswelten versteckt, ist es gar dort versunken und ist das möglicherweise im Hinblick auf die eingebläute Verfügbarkeit für die Wirtschaft etablierte duale Verständnis gar krankheitsproduzierend, weil es die Phasen der Aktivität maßlos zu hoch bewertet?

Wir können nun natürlich uns verschiedenster, wirtschaftlichen Interessen oder soziologisch bedeutenden Gesundheitsdefinitionen bedienen. Wenn wir danach googeln, finden wir seitenweise Definitionen unterschiedlichster Art. Diese alle hier abzuhandeln würde den Rahmen des Artikels sprengen. Gehen wir darum sofort hinein ins Herz der Sache und schauen wir auf vollkommen grundlegende evidenzbasierte Zusammenhänge in lebendigen Systemen. Etwas Wesentliches hat der Nobelpreisträger Ilya Prigogine formuliert [12].

Wegweisende Nobelpreisarbeit

Prigogine wies auf etwas Fundamentales hin, was lebendige Systeme als Systeme im Bereich der nichtlinearen Thermodynamik kennzeichnet: Lebendige Systeme sind von der Eigenschaft gekennzeichnet, sich selbst zu organisieren und über eine gewisse Zeit selbst zu erhalten. Sie entstehen aus der Singularität, bildhaft gesprochen aus einem Punkt. Sie organisieren ihr Wachstum bis hin zum Limit Cycle, bildhaft gesprochen zu einem Kreis maximaler Ausdehnung. Sie organisieren ihren eigenen Abbau bis zum Wiedereingehen in die Singularität. Ein Mensch entsteht eben aus der Verbindung zweier Zellen, er wird gezeugt, geboren, wächst heran, erreicht seinen Zenit, altert und vergeht. Dies ist naturgegeben. Diesem Zyklus unterliegt die gesamte biologische Schöpfung auf der Erde. Gesundheit versteht sich plötzlich in einem faszinierenden, grundsätzlicheren Licht.

Gesundheit ist demnach ein dynamischer Zustand des aktiven, ständigen Ausbalancierens und Organisierens, also ein sich dynamisch regulierendes Geschehen permanenter Degeneration und Regeneration. Bei einem erwachsenen Menschen nahe des Limit Cycles werden pro Sekunde etwa 50 Millionen Körperzellen abgebaut und ebenso viele Zellen neu geschaffen. Ständig werden wir rundum erneuert.

Genau besehen sind also *Geboren werden und Sterben*, wieder ein duales Begriffspaar, unsere stetigen Begleiter in unserem Körper, welcher aus geschätzten 300 Billionen Zellen und etwa 300 Billiarden Mitochondrien gebildet wird. All das wird von Natur aus im

Gesundheit ist ein Zustand der auf vorgegebenen Naturprinzipien gründenden Selbstorganisation, mit dem sich ein Stoffwechselgebilde, welches wir als Lebewesen bezeichnen, über seine Lebenszeit selbst erhalten und regulieren kann.

Krankheit ist ein Zustand der gestörten Selbstorganisation des Stoffwechsels.

Symptome verweisen auf diesen nicht optimalen Zustand gestörter Selbstorganisation und sind zugleich Ausdruck des Organismus, darauf zu reagieren.

Therapie nennen wir das methodische Vorgehen, um den optimalen Zustand der Selbstorganisation wiederherzustellen.

Heilung bezeichnet den erfolgreich abgeschlossenen Prozess und die Rückführung zum Zustand der Gesundheit.

Regelfall in wunderbarer sich selbst steuernder Balance gehalten, welche einem immer noch geheimnisvoll anmutenden Pfad der Selbstorganisation folgt, uns wachsen, reifen und altern lässt. In der Naturheilkunde spricht man hier gerne vom „inneren Heiler“. Genau hier liegen die wirklichen Wurzeln unserer Gesundheit und Gesunderhaltung.

Naturgegebene Zeitgeber

Gesteuert werden diese skizzierten sich selbst ordnenden biochemischen Vorgänge durch naturgegebene „Zeitgeber“ oder „Biotrigger“, das sind Frequenzwerte, die durch als Adey-Windows bezeichnete Frequenzfenster an den Organismus anknüpfen. Die Wege dieser Frequenzankopplung sind bis in die Tiefen des mitochondrialen

Stoffwechsels bekannt. Sie definieren die realen Zeitmaße, Zyklen unseres Stoffwechsels, auch und insbesondere jene des Heilungsprozesses [13].

Wenn dieser Zusammenhang also das objektivierbare Grundprinzip der Gesundheit hinter unserer Welt der Gegensätze beschreibt, so erleben wir in der selbst erdachten Dual-Welt diesen Prozess beispielsweise als *werden und vergehen*, als *wach und müde sein, jung und alt sein* und so fort.

Wenn wir diese Zusammenhänge korrekt erkennen, dann bewerten wir den stimmigen Zusammenhang zwischen diesen dualen Polen als gesundheitserhaltend und den unstimmigen Zusammenhang als krankmachend. Weise schildert das uns allen bekannte Yin-Yang-Symbol diese Zusammenhänge. Eines fließt einem stetigen Fluss gleich in das Andere, und am Punkt seiner höchsten Ausdehnung, dringt das Gegenprinzip unwiderruflich und unaufhaltsam ein und baut sich auf, während sich das Ausgangsprinzip abbaut. Die Lektion lautet: Sollte eine Lebensform versuchen dieses Naturprinzip zu überdehnen, wird sie unausweichlich scheitern und des Großen Übergewicht anheimfallen müssen. Nichts anderes ist ein Burn-out.

Schauen wir uns diesen Zusammenhang für eine Infektion an: Wenn eine Infektion in unser System eintritt und selbiges herausfordert, wird in einem gesunden System ein ganzes Bündel an biochemischen Prozessen angeworfen. Das Immunsystem wird beispielsweise aktiviert. Die Körpertemperatur steigt an. Wir bekommen Fieber. Unsere Leistungsfähigkeit wird zugunsten der Infektionsbewältigung umverteilt. Aus der Erfahrung der Menschheit resultieren dann evidenzbasierte Maßnahmen, die befinden, dass man beispielsweise bei Fieber am besten ins Bett geht. Dem Organismus werden Zeit und Ruhe zur Selbstorganisation gegeben, bis das System wieder in Balance ist, ein Zustand, den jeder einigermaßen feinfühlig Mensch deutlich wahrnehmen kann.

Wenn wir aber nun damit beginnen bestimmte natürliche Phänomene, beispielsweise also das Fieber, als „krank“ zu bezeichnen, wenn wir weiterhin mit fiebersenkenden Medikamenten eingreifen, weil wir die Abwesenheit von Fieber als „gesund“ betrachten, dann senken wir durch jene Intervention zwar das Fieber, aber tun wir dem Körper damit wirklich einen Gefallen,

oder stören wir nicht vielmehr die gesunde Selbstorganisation? Sie wissen es: In der Regel stören wir die Selbstorganisation deutlich. Erklären wir einen Patienten, dessen Akutphase abgeschlossen ist, aufgrund der Abwesenheit des Fiebers für gesund, übersehen wir vollkommen die Regenerationsphase. Ein noch kranker und regenerationsbedürftiger Mensch wird zu frühe als gesund deklariert. Das kann nur schief gehen.

Sie sehen, wo das Problem liegt. Unsere Überbetonung und Falschbewertung der aktiven Phasen des Lebendigen geht inzwischen augenscheinlich zu weit, sowohl global-ökologisch als auch individuell-körperlich. Die Welt draußen und unsere eigene Welt finden zu wenig Ruhe- und Regenerationszeit. Ein ganzes daran angepasstes Organisationssystem verändert die Definitionen von Gesundheit und Krankheit, mit der Konsequenz, dass die wahren Zusammenhänge nicht mehr erkannt werden, schafft darauf aufbauend eine ganze Milliarden-schwere Industrie. Die Statistiken zeigen das nahende Verhängnis auf. Anstatt innezuhalten, wird das Geschäft mit der Krankheit immer weiter vorangetrieben.

Fazit

Steigen wir aus diesem Train-To-Desaster aus, bevor selbiger mit uns vor die Wand fährt oder in den Abgrund kracht, oder um es klarer zu formulieren: Bevor wir schwer erkranken.

Markieren wir, wie immer mehr Menschen, diesen Ausstieg durch bewusste Entscheidungen zum Jahresende, denen dann konkrete Taten folgen. Beginnen wir das neue Jahr im Geiste des Gesundens, des Gesunderhaltens, und etablieren wir Wege zu diesen wohltuenden Seins-Qualitäten. Das komplette Know-How und alle wichtigen Tools sind vorhanden!

Gönnen Sie sich wirklich gesunde Impulse. Kurse und Tools als Inspiration finden Sie auf der Website des Autors. Den ebenso spannenden zweiten Teil zu diesem Artikel dürfen Sie übrigens in der Februar-Ausgabe von „Der Heilpraktiker“ erwarten.

Christian Appelt
 praxis@improveyourhealth.world
 improveyourhealth.world

Keywords: *Gesundheit, Regeneration, Selbstheilung, Gleichgewicht*

Literatur:

- [1] Klaus Dörner. *Gesundheitssystem in der Fortschrittsfalle*. Deutsches Ärzteblatt. Jg.99, Heft 38, September 2002, S. 2462-2464
- [2] Ulrike von Aufschnaiter. *Gesundheit: Die größte Gefahr für unser Wirtschaftssystem*. CO.med. August 2020, S.58 ff.
- [3] Ulrike von Aufschnaiter. *Deutschlands Kranke Kinder: Wie auf Anweisung der Regierung Kitas und Schulen die Gesundheit unserer Kinder schädigen*. Trendition-Verlag. 2019.
- [4] Christian Appelt. *Grundbausteine für die effektive Zukunftsheilkunde*. CO.med. Oktober 2020, S.54 ff.
- [5] *Das Bild ist Freeware*. Sie können es in der Wikipedia, auf vielen Webseiten und auch auf meiner Website laden und dann ausdrucken: improveyourhealth.world/materialien/schachbrett/
- [6] *Andere Sprachen kennen ähnliche Auffälligkeiten*. Im Englischen wird die Vokabel für Mann, „man“, zugleich als Begriff zur Bezeichnung der gesamten Art verwendet: Menschheit wird ebenfalls „man“ genannt.
- [7] www.zeit.de/news/2019-04/24/immer-mehr-menschen-wegen-psychischer-leiden-berufsunfaehig-190424-99-936647
- [8] www.mta-dialog.de/artikel/zahl-der-burnout-faele-drastisch-gestiegen.html
- [9] ICD... bedeutet International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, zu Deutsch: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme
- [10] www.dearemployee.de/wichtiges-signal-burnout-wird-jetzt-als-krankheit-anerkannt/
- [11] *Der ICD-10 kodiert dieses Befindlichkeitsbild als „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ (Z73; ICD-10-GM). Eine ziemlich schwammige Angelegenheit.*
- [12] Ilya Prigogine, Isabelle Stengers. *Dialog mit der Natur*. Piper-Verlag. 1999.
- [13] Christian Appelt, Burkhard Poeggeler. *Mitochondrien-Medizin. Mit neuen Ansätzen zu langem Leben*. Co.med. Mai 2019, S. 41ff.



Christian Appelt
 Medizin-Ethnologe,
 Buchautor, LifeCoach