

Vorwort

Liebe Leser,

„No sports“ antwortete Winston Churchill auf die Frage, warum er ein hohes Alter erreicht habe. Nun: als alter Mann hat er noch an Fuchsjagden teilgenommen. „Keine Stunde, die man im Sattel verbringt, ist verloren!“ Keine Hochleistung im Sport, aber regelmäßige Bewegung, Koordinationsleistungen auf dem Pferderücken oder Jagdfieber in geselliger Runde halten gesund und munter. Noch besser als Churchill beweist dies Gert von Kunhardt mit seinen Ratschlägen zum gesunden Leben. Schon Hippokrates, der den berühmten Eid der Mediziner formulierte, wusste, was wirklich heilt: „Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“ Warum ist das in unseren Zeiten kein medizinisches Allgemeingut mehr?

Thomas Südhof, der deutsche Nobelpreisträger für Medizin gibt die Antwort: „Ärzte verstehen weder Krankheit noch Gesundheit!“ Der Satz fiel in einem Vortrag des Wissenschaftlers vor kurzem in Berlin. Mediziner messen vielen Arzneien, Aspirin, Magenschutzmitteln oder Betablockern wahre Heilwunder zu. Aber: das wirklich umfassende und

bei allen Krankheiten wirksame Mittel kennen sie nicht. Da muss eben ein neuer Aufklärer kommen und uns allen mal wieder die gesunden Wege aufzeigen. Gert von Kunhardts Buch kommt gerade richtig: Bewegung, Bewegung, Bewegung!

Paracelsus lebte im 16. Jahrhundert. Damals waren berühmte Heilkundler noch weise: „Der Arzt verbindet deine Wunden. Dein innerer Arzt aber wird dich gesunden. Bitte ihn darum, sooft du kannst.“ Der Arzt sei nur der Helfer, richtig gesund mache sich der Mensch nur selbst, gute Medizin müsse seine Selbstheilungskräfte befreien und stärken.

Pfarrer Sebastian Kneipp war bekanntlich kein Doktor der Medizin. Im 19. Jahrhundert musste er es auf den Punkt bringen: Seine fünf Säulen der Gesundheit umfassen: Bewegung, Ernährung, Wasser, Natur und harmonisches Miteinander. Die Symptome des Burnout waren ihm nicht fremd: „Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft.“

In unseren schwierigen Zeiten braucht es wieder weise Fachleute, überzeugende Persönlichkeiten mit reflektierter Lebenserfahrung, die den Menschen vermitteln, was ihnen wirklich nützt. Gert von Kunhardt lehrt mit diesem Buch Gesundheit. Er macht Mut, trägt zum Thema die Beweise zusammen, analysiert die medizinische wie literarische Weltliteratur und er lädt uns ein, das eigene Gesundheitsgeschick zu steuern. Seine Begeisterung steckt an. Also: wenn Sie das Buch lesen, können Sie viele Arztbesuche sparen,

müssen weniger Pillen schlucken und Sie erleben, was Sie selber bewegen und gesunden können. Kein Arzt kann das besser!

Vor 25 Jahren, ich war gerade Präsident geworden, gründete die Ärztekammer gemeinsam mit dem Landessportbund und seinem Präsidenten Manfred von Richthofen den Sportgesundheitspark Berlin. Beim Gesundheitssport geht es nicht um Leistung, Wettkämpfe oder Konkurrenz. Gesundheitssport ist ganzheitlich, integriert die Lebenswelten und kümmert sich auch um Entspannung, Ernährung, Stressbewältigung, soziale Kontakte und Erlebnisse mit der Natur. „Laufen ohne zu Schnaufen“ ist das Motto, nicht schneller, höher und besser. Gert von Kunhardt hat dafür das „Prinzip der subjektiven Unterforderung“ eingeführt und den Mut zur „Eile mit Weile“ beflügelt: „Joggeln statt Joggen oder Radeln statt Biken.“ Sein Buch steckt voller Erkenntnis. Es zeigt Ihnen, wie Sie gesund bleiben, alt werden und dabei zufrieden sein können.

Der Berufsverband der Präventologen schwört auf Kunhardts Lehren. Diese Fachleute der Gesundheit wissen, was die Gesundheit stärkt. Wenn Sie sich sicher sind: Ich bin den Herausforderungen meines Lebens gewachsen, kann sie meistern und bin dabei nicht allein. Es macht Sinn, was ich tue und ich blicke zuversichtlich in die Zukunft. Thomas von Aquin meinte treffend: „Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ Als Arzt und Präventologe freue ich mich über dieses Buch, das ich wärmstens als Gesundheitselixier, als gute Arznei für Alle empfehle.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat ihre Gesundheitspolitik neu orientiert. Die neue Botschaft lau-

tet: „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.“ Wir gehen achtsam miteinander um, halten zusammen und lösen die Probleme gemeinsam. Wir nehmen uns Zeit für uns selbst und für unsere Nächsten und Liebsten. Auch diese Gesundheitsquellen zeigt uns Gert von Kunhardt. Sein Buch fasst zusammen, was die alten Gesundheitslehrer, die moderne Präventologie und die aktuellen Gesundheitswissenschaften gleichermaßen verkünden. Wer also seiner Gesundheit ein Gutes tun will, liest jetzt dieses Buch. Ich habe es mit Genuss und Freude verschlungen.

Ihr

Dr. med. Ellis Huber

Vorwort

Wir werden älter, aber nicht so alt, wie wir es könnten. Gleichzeitig versuchen wir um jeden Preis, jünger zu werden. Wir konsumieren Q10 und diverse Anti-Aging-Präparate. Wir lassen uns liften, die Figur straffen und sind trotzdem unzufrieden. Wir haben Vieles zur Verbesserung der Gesundheit in der Hand und investieren Unsummen. Die Gesundheit ist mit knapp 300 Milliarden Euro jährlich der größte Ausgabenposten im Haushalt. Dennoch werden immer mehr Menschen krank. Wir suchen, hasten und eilen, probieren dies und das und sterben entweder völlig unerwartet oder lange krank oder dement vergessen im Pflegeheim.

Dieses Phänomen ist nur beim Menschen zu beobachten. Für Tiere erkennen wir eine genetische Disposition und wissen genau, wie alt sie jeweils werden. Beim Menschen zählt die sich stetig nach oben verschiebende Statistik. Eine genetische Disposition für das zu erreichende Lebensalter nehmen wir nicht an. Jedenfalls gibt es keine offiziellen Zahlen, so als ob man sich nicht traut, Wahrheiten zu verkünden, die man für sich selbst nicht bestätigen kann.

Tiere haben für sich selbst keinen Arzt oder Heildienst. Bei den Menschen gilt: Je mehr Ärzte, desto mehr

Krankheiten. Und es werden immer mehr Krankheiten erfunden. Den Populationen, in denen die ältesten Menschen leben, stehen jedoch die wenigsten Ärzte zur Verfügung. Der Rückschluss, dass die Ärzte für die Krankheiten verantwortlich sind, ist aber falsch, weil Ärzte nichts anderes tun, als von Krankheiten zu heilen. Ärzte werden aber nicht für die Erhaltung der Gesundheit ausgebildet. Das ist beklagenswert, doch dafür können Ärzte nichts. Sicher gibt es schwarze Schafe unter ihnen, aber niemals in dem Umfang, dass man sie generell für die Lebensverkürzung verantwortlich machen könnte. Es muss einen anderen Grund geben, weshalb wir nicht so alt werden, wie es möglich ist. Tragisch ist, dass es mehr Tote (etwa 57 000 pro Jahr) durch falsche Medikamente gibt, als durch Verkehrsunfälle und Arbeitsunfälle zusammen genommen.^{1, 2}

Ausgehend von der Überlegung, dass jeder Organismus entsprechend seiner Gattung und Art eine ziemlich genau bestimmt Lebensdauer erreicht und mithin über entsprechende Lebensenergie und Energiepotenziale verfügt, muss das auch für den Menschen gelten.

Während alle anderen Organismen ihre determinierte Lebenserwartung immer dann tatsächlich erreichen, wenn sie nicht vorher von anderen gefressen werden, abstürzen, plattgefahren werden oder sonst wie gewaltsam zu Tode gekommen sind, ist das beim zivilisierten Menschen völlig anders. Wir könnten 120 Jahre alt werden, erreichen aber im Durchschnitt nur 77,72 (Männer) und 82,73 (Frauen)³

¹ Frölich J (17.9.2003) Welt am Sonntag

² Zittlau J (2012) Langweiler leben länger. Gütersloher Verlagshaus, S. 52

³ Statistisches Bundesamt (2012)

Jahre. Wir könnten unsere Lebenserwartung fast verdoppeln, wenn wir uns nur so verhielten, wie es alle Tiere tun.

Der Mensch geht eigene Wege. Er stirbt nicht nur genauso häufig wie Tiere oder durch Unfälle, sondern zusätzlich auch durch selbstangezettelte Kriege mit den fantasiereichsten Mordinstrumenten. Am weitaus häufigsten stirbt er aber an Krankheiten, die in der freien Natur äußerst selten sind, wenn sie überhaupt vorkommen.

Tatsache ist, dass wir dank des Fortschritts in den Bereichen Bildung, Medizin, Krankenversorgung, Betreuungsmöglichkeiten, Hygiene, Arbeitssicherheit usw. immer länger leben. Aber wir sind bei Weitem noch nicht da, wo wir sein könnten. Wir sterben nicht, wir bringen uns vorher selbst um. Es geht nicht darum, im Alter von 110 Jahren im Pflegeheim betreut zu werden, sondern vital und lebensfroh am Leben teilzunehmen mit dem Ziel, wenigstens 20 Jahre länger als heutzutage üblich ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Dafür gibt es hoch interessante Beispiele.

Es fällt auf, dass Stress zwar in der gesamten Tierwelt zur Lebensverkürzung beiträgt, er aber beim Menschen der entscheidende Faktor zu sein scheint. Gäbe es eine Messlatte für das durch Stress verbrauchte Energiepotenzial, ließe sich herausfinden, wann, wie stark und wie schnell unser Konto abgeräumt wird, und wir könnten diesen Stress durch geeignete Maßnahmen wirksam bekämpfen und das Leben dramatisch verlängern.

Dass auch wir Menschen über ein bestimmtes Energiepotenzial verfügen, ist unstrittig. Wichtig zu wissen: Was wir an Energiepotenzial sinnlos verbrauchen, lässt sich nicht zurückgewinnen. Mit jedem Verlust wird unser Leben verkürzt. Darüber sollten wir einmal nachdenken. Die-

ses Buch soll dazu anregen, einige Denkanstöße und Ideen zu liefern, wie wir unser Energiepotenzial sinnvoll einsetzen und schonen können, um letztlich in den Genuss eines langen und erfüllten Lebens zu kommen.

Gert von Kunhardt

Ein Leben lang leben

Energiepotenziale optimal einsetzen

von Kunhardt, G.

2014, XVI, 220 S. 19 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-642-54317-3