

2. Gesundheit im 21. Jahrhundert

2.1 Die neue Gesellschafts- und Ökonomiephase

Wie wissenschaftliche Analysen zeigen – Langwellen-Ökonomie nach KONDRATIEFF (NEFIODOW, 1996) – wird die Weltwirtschaft in diesem Jahrhundert primär von der Erschließung psychosozioimenter Potenziale angetrieben, also vom *Megatrend Gesundheit* getragen.

Gesundheit im umfassenden Sinne gilt als Voraussetzung für Produktivität, Leistungs- und Entwicklungsfähigkeit. Sie wird verstanden als

- menschliche, persönliche Gesundheit,
- gesellschaftliche Gesundheit, als Vitalität und Wohlergehen breiter Bevölkerungskreise und in Zusammenhang damit als
- ökonomische Gesundheit, d. h. betriebliche und auch volkswirtschaftliche Vitalität, Initiative und Aktivität.

Ohne Gesundheit, Vitalität und Engagement besteht die Gefahr, dass

- der Einzelne
- die Gesellschaft und auch
- die Wirtschaft (Betrieb und Volkswirtschaft)

in einen Zustand der Entropie verfällt. Entropie wird verstanden als Grad der nicht verfügbaren Energie, bedeutet also Energieverlust.

2.2 Die Entropie der Gesellschaft

Die inneren, menschlichen Störungen moderner Gesellschaften haben inzwischen einen Umfang erreicht, der die Lebens- und Arbeitsqualität erheblich beeinträchtigt und große soziale Kosten und Gesundheitsstörungen verursacht (vgl. NEFIODOW, 1996).

Die folgende stichwortartige Übersicht nach NEFIODOW über die Entropie-Erscheinungen in der gegenwärtigen Wirtschaft und Gesellschaft erklären die depressive Stimmung und Stagnation am Ende der Industriegesellschaft bzw. des fünften Kondratieffs.

- *Gewalt, Kriminalität, Drogen*
Kriminalität wächst ständig. Gefängniskosten, Drogenumsätze, Kosten für Polizeieinsätze steigen ständig. Mafia, verbrecherische Unternehmen entwickeln sich zunehmend in Wirtschaft und Gesellschaft.
- *Gesellschaftliche Konflikte*
Arbeitslosigkeit, Streiks, Zerfall der Familien
- *Gesundheitsschäden*
 - Falsche Ernährung verursacht in Deutschland jährlich zahlreiche ernährungsbedingte Erkrankungen.
 - Jeder 4. Patient, der einen Arzt aufsucht, leidet vorwiegend an psychischen Störungen.– 60 Prozent der deutschen Führungskräfte leiden unter Neurosen.
 - Angst und Mobbing breiten sich aus. (Vgl. Barmer GEK, Gesundheitsreport 2010).
 - Alkoholmissbrauch: Für Alkohol wird mehr ausgegeben als für die Forschung.
 - Krankheitskosten durch schlechte Wasserqualität, Schlafstörungen, Luftverunreinigungen, Medikamentenmissbrauch usw.

- *Umweltzerstörung und Energieverschwendung*
 - Jährliche Umweltzerstörung entspricht ca. 10 Prozent des Weltsozialproduktes
 - Verschwendung: 80 Prozent aller fertigen Produkte werden nach einmaliger Benutzung weggeworfen. Das bedeutet:
 - Jährlich Rohstoff- und Energievergeudung ist groß.

2.3 Gesellschaftliche Entwicklung durch Innovation und Produktivitätsfortschritte

In der Phase des Übergangs zum sechsten KONDRATIEFF-Zyklus werden Wirtschaft und Gesellschaft

- nicht mehr von Rohstoffen und Energieverbrauch bestimmt, sondern vom
- produktiven und kreativen Umgang mit den geistigen Kräften, mit Wissen und Informationen.

„Das Herz der Marktwirtschaft ist ihre hohe Innovationsfähigkeit“. Es kommt zu Krisen, wenn der Innovationsprozess unzureichend ist. Die wichtigste Quelle des Innovationsprozesses sind Produktivitätsfortschritte. Bleiben sie in ausreichender Höhe aus, [...] dann sind Rezessionen nicht zu vermeiden“. (NEFIODOW, 1997, S. 15)

Produktivitätssteigerungen sind für die Wirtschaft und Gesellschaft eine zentrale Möglichkeit der Weiterentwicklung auf dem Weg in eine neue Zeit.

Die Lebensqualität einer Gesellschaft wird sowohl von der betrieblichen, aber besonders der volkswirtschaftlichen Produktivität bestimmt. Innovations- und Produktivitätsfortschritte hängen aber in besonderer Weise von

- der seelischen, mentalen und sozialen Energie und Gesundheit, von der Bewusstseinsentwicklung auf Zukunftsziele ab,
- und da von Phänomenen wie mentaler Stärke, Motivation, Kreativität, Vertrauen und Zusammenarbeit, also von psychomentaler Vitalität, von Mind- und Sozialfitness. Das sind wichtige Erscheinungsweisen der Seele und des Geistes, die man als wesentliche Entwicklungsfaktoren für die Zukunft auf dem Weg des 21. Jahrhunderts begreifen muss.

Nur durch eine *Verbesserung der psychosozialen und mentalen Vitalität und Gesundheit* lassen sich eine resignative Stimmung und die destruktiven, produktivitätshinderlichen Verhaltensweisen vermeiden sowie die kreativen und produktiven Veränderungspotenziale beim Einzelnen und in der Gesellschaft erst richtig mobilisieren.

Basis für die Lösung der gesellschaftlichen und betrieblichen Probleme der Übergangszeit ist also eine psycho-soziomental Vitalität.

Durch eine bessere Entwicklung bzw. Beherrschung der psycho-soziomentalen Kräfte

- lassen sich große Einsparungen erreichen und
- jene Ressourcen freisetzen, die für den gesellschaftlich-ökonomischen Strukturwandel und die Erschließung neuer Märkte nötig sind.

In der Gesellschaft und Wirtschaft des 21. Jahrhunderts geht es um eine grundlegende Verschiebung, einen Umbruch von der Optimierung der materiellen Güterwelt, der organisatorisch-hierarchischen dinglichen Welt zu einer Optimierung der menschlichen Energieflüsse, der Mind-Qualifikationen, der emotionalen und psychosozialen Schlüsselfähigkeiten, der immateriellen Leistungen (Dienste, Pflege, Betreuung).

2.4 Umdenken: Gesundheit und Produktivität steigern

Ein großes Umdenken ist also überall in der Gesellschaft, in den Betrieben, der Mitarbeiterführung und Gesundheitsförderung notwendig, weil

- die inneren Störungen moderner Gesellschaften und der betrieblichen Wirtschaftsweise
- inzwischen einen Umfang erreicht haben, der die mentale Verfassung, die Innovations- und Sozialprozesse- und damit auch die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Die inneren Konflikte und Verluste moderner Gesellschaften können und dürfen nicht länger ignoriert werden“ (NEFIODOW, 1997, S. 15).

„Fortschritte im Menschlichen“ sind also notwendig. Das bedeutet aber nach NEFIODOW

- nicht nur Förderung und Sicherung einer guten psychosomatischen und mentalen Gesundheit bzw. eine bessere Vernetzung von Körper, Geist und Seele,
- sondern darüber hinaus eine möglichst störungsfreie, kreative und produktive Beziehung zum sozialen Umfeld,
- eine Gesellschaft, die den Menschen Sinn stiftet, Arbeit schafft und die Produktivitätsfortschritte gerecht verteilt.

Das 21. Jahrhundert, die neue Megabranche „Gesundheit“ und das neue sozioökonomische Zeitalter werden wesentlich ein „Reparatur-Kondratieff“ sein.

„Es wird ein Langzyklus sein, bei dem wir die Umwelt und uns selbst werden reparieren müssen, denn wir und die Umwelt sind inzwischen das größte Innovationshindernis“. (NEFIODOW, 1997, S. 48)

Um zu verhindern, dass der entropische Sektor sich als

- unerwünschte Begleiterscheinung, als
- Schönheitsfehler des modernen Fortschritts weiterentwickelt und
- den größten Teil jener Ressourcen verschlingt, die zur Lösung der Strukturprobleme unserer Zeit dringend benötigt werden, ist eine verstärkte menschliche Entwicklung von Gesundheit und Qualifikation notwendig.

Die großen Produktivitätsreserven der Gesellschaft und der Betriebe schlummern derzeit nicht in der Sachgestaltung, der Betriebsorganisation, dem Reengineering und erst recht nicht in der Arbeitslosigkeit.

Jetzt kommt es darauf an, „das Humanpotenzial, möglichst der ganzen Gesellschaft – auch derjenigen, die die Verluste des entropischen Sektors verursachen – wieder zu entdecken und in die Gesellschaft zu integrieren.

Ernüchternd ist diese Erkenntnis, weil wir mit einer Herausforderung konfrontiert werden, auf die wir schlecht vorbereitet sind. Wie kann man die großen Produktivitätsreserven des entropischen Sektors in produktive Bahnen lenken? Mit dem Rückgriff auf früher einmal bewährte Law- und Order-Strategien wird es wohl kaum möglich sein" (NEFIODOW, 1997, S. 17).

Partizipative, energetische Menschenführung, Mindcoaching und Entwicklung der Selbstkompetenz wie Selbstständigkeit, Selbstorganisation, Selbstverantwortung sind absolute Schlüsselqualifikationen des 21. Jahrhunderts im Rahmen einer neuen psychosozioimentalen Kompetenz.

2.5 Gesundheitsförderung und Erschließung der menschlichen Ressourcen

Seelische, mentale, soziale und körperliche Gesundheit ist Voraussetzung für die Entfaltung produktiver Kräfte wie Kreativität, Mindfitness, Motivation, Leistung, Sozialfähigkeit, Lern- und Einsatzbereitschaft. Schlüsselbegriffe für diese Entfaltung heißen deshalb Gesundheitsförderung, Menschenführung, Mind Management und psycho-soziomente Kompetenz. Neben der Förderung und Weiterentwicklung des herkömmlichen Gesundheitssektors (Ernährung, Pflege, Gesundheitsdienste, Krankendienste) treten verstärkt

- betriebsinterne Gesundheitsdienste: Gesundheitsmanagement, persönlichkeitsbezogene Personal- und Organisationsentwicklung
- Mentalberatung, Mind Management, Mindcoaching, Change Management, Sozialmanagement
- Emotionale Fitness, Psychohygiene
- Gesundheitsvorsorge und -therapie, z. B. Angst- und Mobbingprävention

Die Bedeutung der Gesundheit in der kommenden Gesellschaft wird also weiter zunehmen. Das lässt sich auch quantitativ begründen. „Eine Produktivitätssteigerung von 10 Prozent beim Humankapital würde ein Wirtschaftswachstum von 7 Prozent, die gleiche Steigerung beim Sachkapital würde nur 3 Prozent Wachstum bringen“, errechnete NEFIODOW (1996, S. 21). Wirtschaftswachstum und gesellschaftlicher Fortschritt werden in Zukunft in erster Linie von neuen Produktivitätsfaktoren bestimmt: menschlich-soziale Entwicklung, Lernen und Bildungsarbeit. „Was die Unternehmen und Volkswirtschaften in Zukunft unterscheiden wird, ist die Qualität ‚weicher‘ Faktoren wie Zusammenarbeit, Einsatzbereitschaft, Kreativität, Angstfreiheit, Verantwortungsbewusstsein, Loyalität.“ (NEFIODOW, 1997, S. 22).

2.6 Lebensweise im 21. Jahrhundert

2.6.1 *Der Kampf um die Gesundheit*

Der Alltag in unserem Leben ist geprägt von Hektik, Tempo, Telefon und Handymanie, von Lärm, Computerarbeit, Überstunden. Wir haben den Kopf voll mit Terminen, Plänen und Gedanken, und dann täglich die Horrormeldungen in Presse und Fernsehen. Wir erfahren, wie viel Umweltgifte uns gefährden, wie sehr unser Trinkwasser schon verseucht ist, dass wir uns zu wenig bewegen, zu viel rauchen, zu viel Alkohol und zu wenig Flüssigkeit trinken. Wir hören von den Gefahren des Elektroschmogs und anderen Giften, von den Risiken in Gebäuden durch Asbest, Blei und andere Gifte, davon wie viele Karzinogene in der Nahrung enthalten sind. Das ganze Leben ist zu einem Minenfeld geworden. Am liebsten würden wir den Risiken davonlaufen, joggen oder walken, in den Fitness-Club gehen oder zur Klärung in einen Volkshochschulkurs. Der Stress bedrängt mich – meine Energie geht langsam zu Ende. Ich stehe an einem Scheideweg – was soll ich tun, um mich und meine Gesundheit mehr zu leben? (Vgl. Antonio Damasio, *Selbst ist der Mensch*, München 2011, S. 70f).

In dieser Situation passt die folgende Legende aus Asien: Ein berühmter Wissenschaftler aus der westlichen Welt besuchte einst einen Zen-Meister. Er versprach sich davon, bei ihm die wahren Geheimnisse der Meditation und Entspannung zu erfahren. Der Meister bat den Gelehrten darum, zuerst mit ihm eine Tasse Tee zu trinken. Diesen schenkte er aus einer großen Kanne in die Tasse des Gastes ein. Er schien dabei gar nicht zu bemerken, dass die Tasse des Professors voller und voller wurde und bald überzulaufen begann. Nachdem bereits das ganze Tischtuch nass war, konnte der Gelehrte sich nicht mehr zurückhalten und sagte: „Sehen sie denn nicht, dass meine Tasse schon längst überläuft?“ – „Doch, doch“, antwortete der Zen-Meister ganz ruhig. „Genau so sieht es auch in deinem Kopf

aus: Er ist randvoll mit Gedanken, Erklärungen und Theorien. Bevor du ihn nicht leerlaufen lässt, wirst du nichts Neues aufnehmen können, nicht umdenken können.“

So geht es auch uns in der gegenwärtigen Situation. Wir stehen in Sachen Gesundheit vor einem gewaltigen Umbruch. Wir müssen von alten Denk- und Verhaltensmustern Abschied nehmen, loslassen, um uns Neuem zu öffnen. Loslassen und Entspannen wird in unserer Erregungsgesellschaft zu einem zentralen Gesundheitsfaktor.

Gesundheit im 21. Jahrhundert besitzt „Reparaturcharakter“. Die aufgrund der Industrialisierung vernachlässigten menschlichen Tugenden und Gesundheits- wie Lebensbedingungen erhalten jetzt eine größere Bedeutung. Neben den äußeren Gesundheitsfaktoren geht es im 21. Jahrhundert jedoch schwerpunktmäßig um die Entwicklung der *inneren Gesundheitsfaktoren*, um die menschlichen Potenziale, Ressourcen, Fähigkeiten und inneren Kräfte, um eine Gesundheit des Menschseins (Abb. 4). Für diese inneren, menschlichen Entwicklungsaufgaben brauchen wir auch neue methodische Hilfen für die Persönlichkeits- und Gesundheitsentwicklung, wie z. B. Gesundheits- und Mentalberatung.

Durch die Industrialisierung ist unser Leben unnatürlicher, chemischer, hektischer geworden, aus der Balance geraten. Die Zivilisation macht uns krank. Sie hat einen hohen Standard von materiellem Wohlstand geschaffen: Das Leben ist technischer, produktiver, künstlerischer und damit oft auch gesundheitsgefährdender geworden.

Unsere industrielle Lebensweise, unser unbedachtes Lebens- und Konsumverhalten schädigt unsere Gesundheit. Schon HIPPOKRATES, der Urvater der Naturheilkunde, wusste davon und forderte die Menschen auf, selbst aktiv zu werden und die Lebensführung natürlich zu gestalten.

Gesunde Lebensweise heißt, sich ausgewogen und vollwertig zu ernähren, nicht zu rauchen, für regelmäßige Bewegung zu sorgen (mindestens 30 Minuten täglich), sein Gewicht zu halten und nur gelegentlich Alkohol zu trinken.

Diese moderate Lebensführung reduziert nach wissenschaftlichen Untersuchungen z. B. das Risiko einer Herzerkrankung um 82 Prozent (Harvard School of Public Health, 1,2000, S. 7). Die Auffassung, Gesundheit sei mit größerem zivilisatorischen Wohlstand, mit Fortschritten in der technischen Medizin und mit unserer bisherigen Lebensweise zu fördern und zu erhalten, erweist sich als falsch. Die ernährungs- und lebensbedingten Beschwerden und Krankheiten nehmen immer mehr zu. Es wird Zeit, dass wir uns ändern und unsere Gesundheit mehr pflegen (Gesundheitspflege), was schon das Ziel der traditionellen Heilkunde mit ihrer Diätetik, der Lehre vom gesunden Leben, war.

*Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern,
kann dir nicht geholfen werden.*

HIPPOKRATES

„Viele Gesundheitsstörungen und Krankheiten sind durch die modernen Lebensbedingungen verursacht. Durch einen ungünstig veränderten Lebensstil lebt man heute nicht gesünder, sondern sorgt für eine früh einsetzende Schädigung von Körper, Geist und Seele“ (DOUWES, 1986, S. 47). Heute erkranken Menschen durchschnittlich 20 bis 30 Jahre vor ihrem Tod an den Zivilisationskrankheiten. Die falsche Ernährung ist eine der Hauptursachen für die zivilisatorischen Gesundheitsstörungen und Krankheiten.

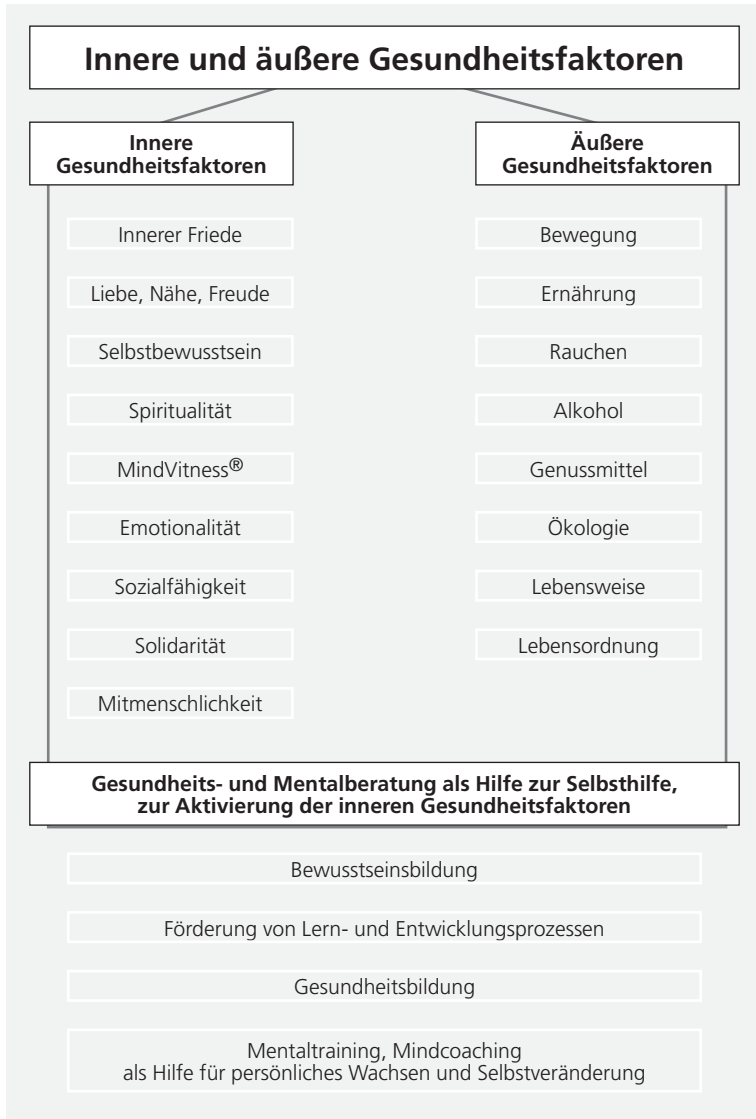


Abb. 4: Innere und äußere Gesundheitsfaktoren

2.6.2 Ernährung als Basis

Unsere Nahrungsmittel stehen uns in den Industrienationen reichlich zur Verfügung. Sie sind in ihrer Ernte bzw. Produktion nicht mehr von den natürlichen Witterungsverhältnissen abhängig, sie werden größtenteils industriell hergestellt als Design-Food, Fast Food, bereits vorgefertigt oder als Fertignahrung haltbar gemacht, ultra-hocherhitzt, vielleicht auch genmanipuliert. Die Nahrungsmittel sind oft keine Lebensmittel mehr, sondern eher Krankheitsmittel. Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Hautprobleme wie Allergien, Neurodermitis, schlechte Zähne u. a. sind oft Folgen der Zivilisationskost, hier speziell die Folge des fehlenden Säure-Basen-Gleichgewichts. Wir sind aufgrund der Lebensweise, der Zivilisationskost übersäuert. Die Folgen sind Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche u. a. Das Kranksein beginnt häufig schon in frühester Jugend und dauert ein Leben lang. Ernährungsfehler und Bewegungsmangel schon bei Kindern verursachen in Deutschland hohe Kosten.

Der Vollwert der Nahrung

Eine der wichtigsten Grundlagen unseres Lebens ist die vollwertige Ernährung. Die heutige Durchschnittsernährung wird aber dieser Aufgabe nicht mehr gerecht. Unsere Nahrungsmittel sind durch die üblichen Verfahren der industriellen Lebensmittelverarbeitung und durch die belastete Umwelt in ihrem Wert wesentlich gemindert.

Der Wert einer Nahrung bemisst sich nicht mehr primär nach ihrem Gehalt an Kalorien und Nährstoffen, sondern nach ihrer Lebendigkeit und Natürlichkeit. In einer naturbelassenen Nahrung sind nicht nur alle Nährstoffe, sondern auch, was viel wichtiger ist, alle Vitalstoffe enthalten (Vitamine,

Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe und Faserstoffe). In begründeten Fällen sind auch Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll.

Grundlage für eine solche gesundheitsfördernde Ernährung sind die wissenschaftlichen Arbeiten des Schweizer Arztes BIRCHER-BENNER, des Ernährungsforschers Prof. WERNER KOLLATH sowie die moderne Ernährungswissenschaft (z. B. M. OTTO BRUKER, CLAUD LEITZMANN).

Nero fragt Seneca:
„Woher kommen die vielen Krankheiten?“
„Herr, zähle die Köche.“

Die folgende Checkliste kann erste Orientierung für eine gesundheitsbewusste Ernährung geben.

Essen Sie gesund?

Sie können anhand der folgenden Fragen ermitteln, ob Sie sich gesund ernähren.

- Essen Sie täglich viel frisches Gemüse und Obst?
- Bevorzugen Sie fettarme Kost?
- Benutzen Sie naturreine Ölsorten, z. B. kaltgepresstes Olivenöl?
- Vermeiden Sie frittierte Gerichte oder Mikrowellenkost?
- Essen Sie bevorzugt Fisch und Geflügel anstatt Rind- und Schweinefleisch?
- Essen Sie höchst selten Torten, Kuchen, Gebäck?
- Essen Sie Vollkornnudeln, -brot und -reis?
- Essen Sie regelmäßig Hülsenfrüchte und Bohnen?
- Würzen Sie Ihre Speisen mit Kräutern statt mit Salz?
- Frühstücken Sie regelmäßig?

Gesundheit im Betrieb

Vitale Mitarbeiter – leistungsstarke Organisationen

Decker, F.; Decker, A.

2015, XV, 318 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-07354-1