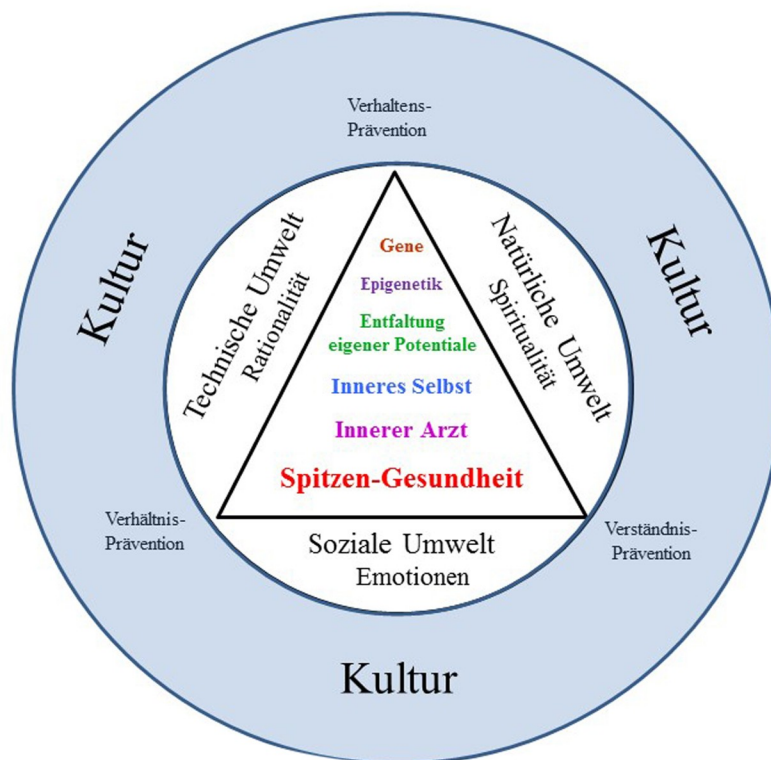


# Spitzen-Gesundheit im Rahmen einer neuen Gesundheitskultur

von

Prof. Dr. med. Jörg Spitz



## Spitzen-Gesundheit im Rahmen einer neuen Gesundheitskultur

### Bestandsaufnahme in Sachen Gesundheit

Während sich zahllose Forscher und – zum Teil selbst ernannte – Experten seit Beginn des 21. Jahrhunderts mit wachsendem Engagement darüber streiten, ob, wann und wo welche Umweltkatastrophen eintreten könnten, ist diese Diskussion tatsächlich längst überholt, denn die eigentliche Umweltkatastrophe ist bereits eingetreten. Sie haben von dieser Katastrophe noch nichts gehört? Nun, da sind Sie nicht alleine mit Ihrem Wahrnehmungsproblem! An mangelnder Dringlichkeit kann dies nicht liegen. Denn in Folge dieser Katastrophe beklagen wir weltweit bereits 40 Millionen Tote – jährlich! Und das ist keine Horrorstory irgendeines Abendblattes, sondern die offizielle Bestandsaufnahme der Weltgesundheitsorganisation (WHO), welche im Juni 2018 publiziert wurde. Als „Nichtübertragbare Krankheiten“ (NüK) bezeichnet die WHO, was im allgemeinen Verständnis meist als Zivilisationskrankheiten bekannt ist. Diese Krankheiten sind es, die jährlich die unvorstellbare Zahl von rund 40 Millionen Menschen töten – davon 15 Millionen im Alter von 30 bis 69 Jahren. Diese Katastrophe trifft alle, gleich welchen Alters!

80 Prozent der Todesfälle durch Nichtübertragbare Krankheiten konzentrieren sich dabei auf die vier führenden Killer: Koronare Herzkrankheit mit 18 Millionen Toten, Krebs mit 9 Millionen Toten, Atemwegserkrankungen mit 3,9 Millionen und Diabetes mit vergleichsweise „schlappen“ 1,6 Millionen Opfern – wie bereits angeführt: jedes Jahr! Welch eine manifeste Katastrophe im Vergleich zu den Auswirkungen der befürchteten Wirbelstürme, Wasserfluten Wüsten und Viruserkrankungen; zumindest im Hier und Heute.



**Abb. 1:** Der Gesundheitskarren steckt zu Beginn des 21. Jahrhunderts tief im Sumpf der Zivilisationserkrankungen – nicht nur in Deutschland (Zeichnung P. Ruge, Copyright AMM).

Was diese Zahlen der WHO ebenfalls verdeutlichen, ist die Tatsache, dass die zeitgenössische Medizin mit diesen Erkrankungen und damit mit der Behandlung vieler Millionen Menschen weltweit schlicht überfordert ist. Sie kann zwar die Symptome behandeln, das Leid und die Schmerzen der Erkrankten lindern, jedoch die Krankheiten zum Großteil nicht heilen. Der Gesundheitskarren steckt offensichtlich tief im Krankheitssumpf (Abb. 1).

Dass diese Unfähigkeit keine Frage des fehlenden Geldes ist, zeigen die deutschen Aufwendungen für das sogenannte Gesundheitswesen und nicht zuletzt auch die Ressourcen, die im Zuge der Corona-Krise aufgewendet werden. Zum Phänomen der Covid-19-Pandemie hat die *Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention* gesonderte Stellungnahmen erarbeitet, welche ebenfalls [zum Download](#) bereit stehen. Doch bereits vor dieser einschneidenden Entwicklung ist unser Gesundheitswesen in Wirklichkeit längst zum "Krankenwesen" mutiert, welches zwar bereit ist, mit dem stolzen Betrag von 1 Milliarde Euro pro Tag Brände zu löschen, aber die Ursachenbekämpfung außer Acht lässt.

Deutlicher noch wird diese ökonomische Schieflage in Gesundheitsfragen in den Vereinigten Staaten von Nordamerika: hier sind die Ausgaben noch wesentlich höher als in der EU. Die aus diesem Aufwand für die USA resultierende Gesundheit der Bevölkerung ist jedoch im internationalen Vergleich allenfalls mittelmäßig. Darüber hinaus sind die Bürger der USA das erste Volk, dessen Lebenserwartung seit zwei Jahren rückläufig ist. Offensichtlich kann man Gesundheit also nicht kaufen – oder setzen wir schlicht die falschen Prioritäten?

### **Evolution und Natur-Defizit-Effekt (NDE)**

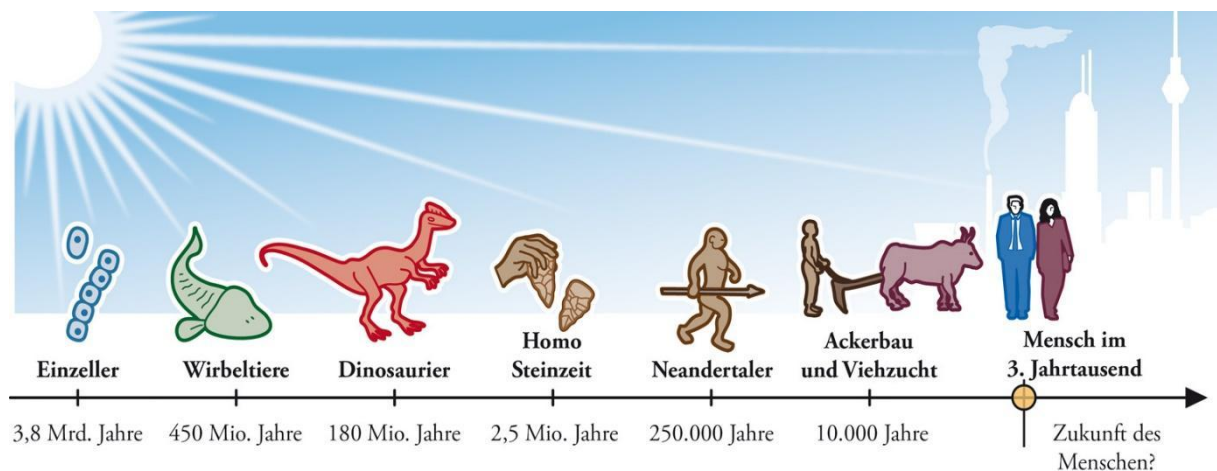
Wie ist diese Entwicklung also zu erklären? Wieso stirbt jährlich eine hohe zweistellige Millionenanzahl an Menschen, obwohl wir Unsummen für Gesundheit ausgeben? Die Antwort lautet: Wir befinden uns auf dem Holzweg und wie auch in den angemahnten Naturkatastrophen der Zukunft, trägt dafür nicht der Einzelne die Verantwortung. Die Richtung können Gesellschaften nur gemeinsam ändern. Den Weg hin zu einer neuen Gesundheitskultur weist uns die **Öko-Psycho-Somatik**.

Umfangreiche Forschungsergebnisse zu Beginn des 21. Jahrhunderts lassen keinen Zweifel daran, dass die speziellen geophysikalischen Rahmenbedingungen der Erde vor Milliarden von Jahren zur Entwicklung des Lebens auf dem blauen Planeten geführt haben. Die großen Zusammenhänge sind bereits seit längerer Zeit bekannt. Unbekannt war bis vor kurzem allerdings die Tatsache, dass der Mensch kein unabhängiges Lebewesen, sondern Bestandteil einer „irdischen Biomasse“ ist, mit der er ebenso wie mit der physikalischen Umwelt im ständigen Austausch steht.

Diese Biomasse besteht – in evolutionärer Reihenfolge gelistet – aus Bakterien und Viren, Pflanzen, Tieren und letztendlich auch den Menschen. Der Austausch zwischen den verschiedenen Organismen vollzieht sich im Rahmen der Epigenetik, d. h. der Interaktion von

Umwelteinflüssen aller Art mit unseren Genen, der in den Zellen verankerten Erbsubstanz. Dieses geniale, auf die spezielle Situation der Erde zugeschnittene System, hat sich über Milliarden von Jahren evolutionär entwickelt, zu immer komplexeren Lebensformen geführt und gipfelt in der Spezies Mensch.

Diese entwicklungsgeschichtliche Erkenntnis ist insofern von weitreichender Bedeutung, da der Mensch seine Umwelt, die Erde, die ihn unter definierten Bedingungen hervorgebracht hat, massiv verändert hat – ohne zu ahnen, dass er damit die Voraussetzungen für seine Existenz infrage stellt und den Ast absägt, auf den ihn die Evolution gesetzt hat (Abb. 2).



**Abb. 2:** Evolution des Lebens über Milliarden von Jahren und der zunehmende Einfluss des Menschen innerhalb der letzten 10.000 Jahre.

Begonnen hat dieser Prozess noch relativ gemächlich vor rund 10.000 Jahren mit Ackerbau und Viehzucht. Im Rahmen des technischen Fortschrittes der letzten Jahrhunderte hat die Entwicklung jedoch erheblich an Fahrt aufgenommen und seit einigen Jahrzehnten einen Höhepunkt in der Raumfahrt gefunden. Es scheint, als ob die Natur uns nun ein Stoppschild gesetzt hat. Und zwar in Form der eingangs erläuterten – und durch die WHO bezifferten – aktuellen Katastrophe der epidemisch grassierenden Zivilisationskrankheiten.

Und als wäre das nicht genug: Es steigen nicht nur die Zahlen der Betroffenen und Toten bei den schon vertrauten Weggefährten wie Diabetes, Herzinfarkt und Krebs, es kommen auch noch weitere Zivilisationskrankheiten hinzu. Besonders die früher als Geisteskrankheiten bezeichneten psychiatrischen und neurologischen nichtübertragbaren Erkrankungen wie Demenz, Depression und Schizophrenie haben Hochkonjunktur.

Während die immer noch reduktionistisch orientierte zeitgenössische Medizin fleißig an den Symptomen der verschiedenen NÜK herumwerkelt, ist inzwischen deutlich geworden, dass die Zivilisationskrankheiten ihren Namen zu Recht tragen: Sie sind die Folge des technischen Fortschrittes, auf den wir so stolz sind. Dieser Fortschritt führt jedoch nicht nur zu einer Verseuchung der natürlichen Umwelt mit toxischen Substanzen (Pestizide, Herbizide,

endokrine Disruptoren und BPA sowie Blei, Aluminium und Quecksilber, um nur einige zu nennen), sondern auch zum Verlust zahlreicher natürlicher Ressourcen wie der Stille und dem Dunkel der Nacht, sauberem Wasser, der Sonnenexposition und Vitamin D, körperlicher Bewegung und guten sozialen Beziehungen – um auch hier nur einige Punkte zu nennen (siehe Tab. 1).

Die Gesamtheit dieser Einflussfaktoren wird heute wissenschaftlich als sogenanntes „Exposom“ erforscht, wobei diese Forschung noch in den Kinderschuhen steckt. Für die Folgen dieser Veränderungen unserer Umwelt hat die von mir gegründete Akademie für menschliche Medizin die Bezeichnung **Natur-Defizit-Effekt** geprägt.

Technische Umwelt	Natürliche Umwelt	Soziale Umwelt
Luftverschmutzung	Licht des Tages (Spektrum)	Sinnhafte Arbeit
Lichtverschmutzung	Stille der Nacht	Sozialkompetenz, Bindung, Liebe
Strahlungsbelastung (e-smog)	Körperliche Aktivität (Schwerkraft)	Spiritualität
Herbizide/Pestizide	Magnetfeld	Singen und Musizieren
Toxische Substanzen	Mikronährstoffe, Mineralien, Fette	Meditation
Medikamente/Drogen	Symbiose mit Bakt. u. Viren	Inter-Generationen-Lebensgemeinschaft
Wasserverschmutzung	Hungern/Fasten	Ruhe, Erholung, Regeneration
Tag/Nacht Rhythmus	Potentialausgleich zur Erde	Gesundheitskompetenz
Endocrine Disruptors	Wahrnehmung mit allen Sinnen	Naturheilverfahren

**Tab. 1:** Aufzählung negativer Einflussfaktoren aus der technischen Umwelt und verloren gegangene Ressourcen der natürlichen (evolutionären) und sozialen Umwelt.

### Wie ist das Konzept des Natur-Defizit-Effektes zu verstehen?

Das bereits erläuterte evolutionär perfektionierte „System Mensch“ hat folgende Eigenschaften: Es ist nicht linear, selbstentfaltend, selbst steuernd, selbst regenerierend und gelegentlich sogar selbstreproduzierend sowie in konstantem Austausch mit seiner Umwelt, auf deren Ressourcen das System für eine korrekte Funktion angewiesen ist. Bis heute haben wir es nicht geschafft, ein technisches Produkt zu entwickeln, das auch nur annähernd über solche Qualitäten verfügt.

Jede kontraproduktive oder unnatürliche Veränderung der Umwelt kommt daher als Krankheits-Bumerang wieder zu uns zurück. Wir müssen realisieren, dass wir Menschen eine spezielle Bauartzulassung für die natürliche Umwelt unserer Erde haben. Dies bedeutet auch, dass wir Terranauten – und keine Astronauten sind, auch wenn einzelne Personen oder Gruppierungen dies gerne hätten.

Die Umsetzung des vermeintlichen Menschheitstraums Raumfahrt kostet nicht nur Milliarden, um im All eine künstliche Umwelt zu schaffen – sie kostet die Menschen, die dort als Astronauten leben auch ihre Gesundheit: Muskel- und Knochenschwund sind schon lange bekannte Folgen der Schwerelosigkeit. Dabei sollte klar sein: Die Lösung für Probleme, die wir auf der Erde verursacht haben finden wir nicht im Weltraum.

Nun kommen neuerdings auch noch die Schrumpfung des Gehirns und Funktionseinschränkungen des Immunsystems als Folge der Schwerelosigkeit hinzu. Diese menschlichen und irdischen Eigenschaften und Bedürfnisse von uns Terranauten lassen die Realisierung von Träumen, wie die Reise zum Mars des Unternehmers Elon Musk in weite Ferne rücken, auch wenn die technischen Herausforderungen durchaus lösbar erscheinen.

Auch andere, bereits realisierte technische Träume genialer Erfinder haben neben der glänzenden Seite für den Fortschritt der Zivilisation in der Regel auch ihre dunklen Seiten. So hat uns zum Beispiel die Erfindung des elektrischen Stroms und die Flut von elektrischen Geräten zwar den Alltag erleichtert, aber uns eben auch das Dunkel der Nacht gekostet, was den circadianen Rhythmus als Steuerungselement unseres Körpers stört. Darüber hinaus wurde gerade nachgewiesen, dass Elektrosmog in Form von elektromagnetischer Strahlung in konventionellen und noch mehr in Elektro-Autos geeignet ist, unsere Gehirnwellen negativ zu beeinflussen – von den Auswirkungen des ständig zunehmenden Smartphone-Missbrauchs ganz zu schweigen.

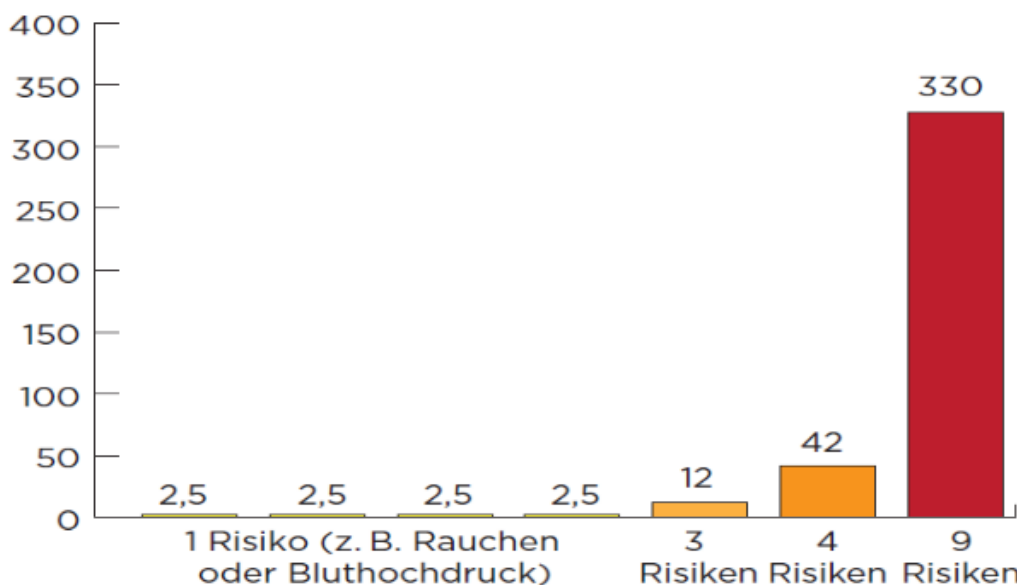
Ein weiteres Beispiel ist die Erfindung und der hemmungslose Einsatz der sogenannten Antibiotika – also von gegen das Leben gerichteter Substanzen. Angesichts der zuvor beschriebenen existenziellen Symbiose des Menschen mit Bakterien und Viren muss deren kritiklose Bekämpfung als absolut kontraproduktiv für unsere Gesundheit angesehen werden. Diese Ausführungen ließen sich noch durch zahlreiche weitere Beispiele aus der oben angeführten Tabelle (Tab. 1) ergänzen.

Wichtiger als die einzelnen Details ist jedoch die Tatsache, dass nicht nur die Mehrheit der Bevölkerung von diesen Umweltbelastungen bzw. Mängeln an Ressourcen betroffen ist, sondern die meisten Menschen mehrere Mängel oder Belastungen aufweisen. Natürlich fällt niemand infolge einer fehlenden natürlichen Ressource – zum Beispiel Bewegungs- oder Vitamin-D-Mangel – gleich tot um. Aber selbst bei einer klassisch reduktionistischen Betrachtungsweise haben die einzelnen Faktoren jeweils eine schützende oder krankmachende Wirkung von einem bestimmten Ausmaß. Bei einer ganzheitlichen Betrachtungsweise ändert sich dieses Bild jedoch gewaltig, da sich die Folgen der einzelnen Faktoren bei gleichzeitigem Vorhandensein nicht addieren, sondern multiplizieren – getreu der alten Spruchweisheit: Viele Hunde sind des Hasen Tod.

Auch hierfür gibt es inzwischen mehrfache Belege: Die eindrucksvollen Ergebnisse einer Untersuchung von rund 30.000 Patienten mit einem Herzinfarkt zeigten zunächst keinerlei

genetischen Einflüsse. Dies bedeutet, dass ein Japaner aus den gleichen Gründen wie ein Südamerikaner seinen Herzinfarkt entwickelt. Als reproduzierbare Ursache des Infarktgeschehens fanden sich jedoch neun – zum Teil wohlbekannte – Lebensstilfaktoren, wie fehlende körperliche Tätigkeit, Rauchen, Bluthochdruck, schlechte Ernährung, um nur einige zu nennen. Jeder Risikofaktor erhöhte die Wahrscheinlichkeit einen Herzinfarkt zu entwickeln um einen Faktor von etwa 2,5. Hatte jemand gleich vier Risikofaktoren, erhöhte sich diese Wahrscheinlichkeit jedoch nicht auf den Faktor zehn, sondern auf den Faktor 40. Wer sich den „Luxus“ von allen neun Risikofaktoren leistet, steigert die Wahrscheinlichkeit für den Herzinfarkt um den Faktor 330! Sprich: Die negativen Einflüsse verstärken sich gegenseitig in ihrer Gefährlichkeit.

**Interheart-Studie**  
Effekt veränderbarer Risikofaktoren auf das Infarktgeschehen



**Abb. 3:** Exponentieller Anstieg der Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu entwickeln, in Abhängigkeit von der Anzahl der vorhandenen Risiken.

Im Zusammenhang mit weiteren, nahezu gleichlautenden Berichten zu anderen Krankheitsbildern verdeutlichen diese Forschungsergebnisse auch, dass es nicht das voranschreitende Alter ist, welches uns die zunehmende Krankheitswahrscheinlichkeit beschert sondern die im Laufe des Lebens zunehmend eingesammelten Risikofaktoren.

### Aus der Psycho-Somatik wird die Öko-Psycho-Somatik

Was also ist die Lösung für dieses Problem? Wie können wir der Katastrophe der Zivilisationskrankheiten sinnvoll begegnen? Zurück in die Steinzeit? Nein. Es wäre sicherlich falsch zu behaupten, dass in den vergangenen Jahrzehnten die Entwicklung der Gesellschaft komplett in die falsche Richtung gegangen wäre. Und auch die Medizin kann wertvolle Schritte in die richtige Richtung vorweisen. So hat sich mehr und mehr die ganzheitliche Auffassung durchgesetzt, dass der Mensch aus Körper, Geist und Seele besteht und dass

diese Bestandteile miteinander interagieren. Aus dieser Einsicht hat sich in der Medizin das Fachgebiet der Psycho-Somatik entwickelt, welches sich immer größerer Akzeptanz erfreut.

Neue Forschungsberichte unterstützen dieses Konzept und zeigen zum Beispiel die Auswirkungen von Stress auf diverse Körperfunktionen genauso wie die Auswirkungen einer gestörten Verdauung auf die Gehirnfunktion (Gehirn-Darm-Gehirn-Achse). Inzwischen wird auch immer deutlicher, dass psychiatrische und neurologische Erkrankungen keine Krankheiten des Geistes, sondern der Gehirnzellen sind.

Die Gehirnzellen haben zwar besondere Aufgaben und unterscheiden sich dadurch von Leber- oder Muskelzellen, dennoch haben sie weitestgehend identische Stoffwechselbedürfnisse. Dies hat zur Folge, dass die Gehirnzellen für ihre Funktion nicht nur vom Körper mit allen notwendigen Bausteinen versorgt werden müssen, sondern auch bei generalisierten Stoffwechselstörungen (zum Beispiel Diabetes) in Mitleidenschaft gezogen werden. Die daraus resultierenden Funktionseinschränkungen der Gehirnzellen führen zu Symptomen, die wir als Geisteskrankheiten bezeichnen. Jedoch ist nicht der Geist krank, sondern die Gehirnzelle. Erhält die Zelle wieder die erforderlichen Ressourcen, kann sie ihren Dienst wieder verrichten und die „Geisteskrankheit“ verschwindet. Kaum zu glauben – aber wahr, wie ich anhand von Beispielen im letzten Abschnitt zeigen werde.

Eine gänzlich neue Perspektive im Verständnis um die Entstehung von Krankheiten wurde jedoch im Rahmen der Genforschung entwickelt. Zunächst sah alles nach einem Flop aus. Die jahrzehntelang gepflegte Theorie, dass wir von unseren Genen gesteuert werden, ließ sich nach der Entschlüsselung des menschlichen Genoms nicht länger aufrechterhalten. Allerdings führten die Ergebnisse dieser Forschungen im nächsten Schritt zur Entwicklung der Epigenetik und damit zu der Erkenntnis, dass die Zellen ihre Gene steuern – und zwar mithilfe von zahlreichen Umweltfaktoren. In der Liste der epigenetischen Steuerungsfaktoren finden sich nahezu alle Einflussfaktoren aus Tab. 1 wieder: angefangen von den Mikronährstoffen über die körperliche Aktivität und Vitamin D bis hin zu den sozialen Rahmenbedingungen unseres Lebens.

Das aus dieser Erkenntnis hervorgegangene neue Forschungsfeld der Epigenetik ist somit in der Lage, die bekannten epidemiologischen Beobachtungen zur Bedeutung der Umweltfaktoren – konkret: unseres Lebensstils – molekularbiologisch zu untermauern. Konsequenterweise muss das Prinzip der Psycho-Somatik so dann auch um das Themenfeld Ökologie erweitert werden, woraus sich das Konzept der **Öko-Psycho-Somatik** ergibt. Dieser Denkansatz berücksichtigt alle neuen und relevanten Erkenntnisse des 21. Jahrhunderts und schafft gleichermaßen die konzeptionelle Grundlage für effektivere Präventionsmaßnahmen. Vor allem aber weist uns die Öko-Psycho-Somatik, die im deutschsprachigen Raum von dem jungen österreichischen Biologen Clemenz Arvay bekannt gemacht wurde, den Weg heraus aus der oben erwähnten Epidemie der Nichtübertragbaren Krankheiten. Die Besserung oder gar Heilung dieser Zivilisationserkrankungen (Abb. 5) ist möglich und liegt in unserer Hand.



Aus diesen Erkenntnissen und Zusammenhängen ergibt sich die brennende Frage, warum sich so viele Menschen falsch verhalten, obwohl einige der Eckdaten – zum Beispiel in Bezug auf Ernährung und Bewegung – nun sogar schon seit mehreren Jahrzehnten bekannt sind. Ich habe lange gebraucht, um die Antwort auf diese Frage zu finden, dabei ist es offenkundig: Nicht das einzelne Individuum entscheidet sich falsch, es wird in eine Gesellschaft hineingeboren, die sich insgesamt fehlentwickelt hat.

Niemand der auf die Welt kommt, bittet um einen sitzenden Arbeitsplatz in einem muffigen Büro, aber praktisch jeder bekommt einen. Niemand wünscht sich eine Wohnung über einem Fast Food-Restaurant, aber an jeder Ecke gibt es eines. Dies bedeutet, wir leben in einer Umwelt, in der eine Vielzahl von krankmachenden Faktoren auf uns lastet, denen sich der Einzelne nur schwer entziehen kann. Aus diesem Umstand erklärt sich auch die in den Untersuchungen immer wiederkehrende Zahl von lediglich etwa 10 Prozent der Bevölkerung, die sich nicht falsch verhalten. Doch für die Mehrheit nutzt auch alles Predigen nichts: Sich gegen den Mainstream zu stemmen halten eben 90 Prozent auf Dauer nicht durch. Und das Ergebnis ist offenkundig (Abb. 4).



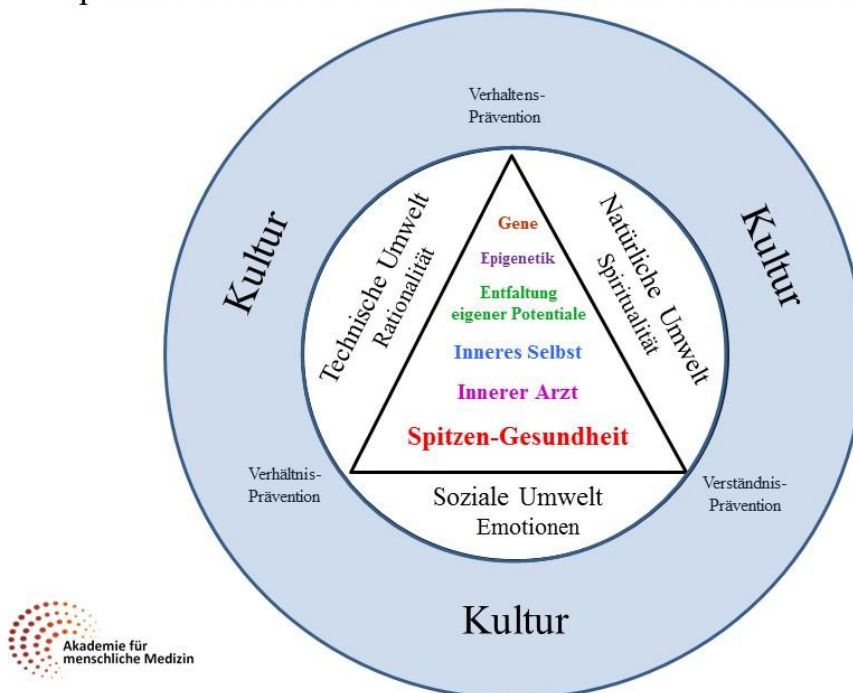
**Abb. 4:** Die moderne Um-/Lebenswelt als krankmachender Faktor (Zeichnung P. Ruge, Copyright AMM).

### Eine neue Gesundheitskultur

Diese bedrückenden Erkenntnisse bieten jedoch auch hoffnungsvolle Perspektiven. Angesichts der systemischen Zusammenhänge und der Bedürfnisse des Menschen lassen sich Konzepte entwickeln, die den Krankheits-Tsunami der Zivilisation überwinden können. Einige Beispiele dazu folgen später. Voraussetzung für die Entwicklung solcher Konzepte ist die besagte **neue Gesundheitskultur auf Grundlage der Öko-Psycho-Somatik**. Diese wiederum ist Bestandteil des sich anbahnenden allgemeinen Kulturwandels in der Gesellschaft, der den elementaren Bedürfnissen der Menschen Rechnung trägt. Die Inhalte dieser neuen Gesundheitskultur dürfen sich allerdings nicht mehr auf den Menschen beschränken, sondern müssen auch seine Um- und Lebenswelt berücksichtigen. Diese Sicht berücksichtigt neben den Interaktionen des Menschen mit der physikalischen Umwelt auch das Zusammenspiel mit allen dort vertretenen Lebewesen, seinen Symbionten in der Biomasse der Erde.

Die Erfahrung mit den Mikrobiota und dem Mikrobiom (genetische Gesamtheit der Bakterien) unseres Körper lehrt, dass die Zeiten eines Rankings der Lebewesen entlang der Evolutionsachse vorbei sind. Ohne diese winzigen „hässlichen Bazillen“ aus der Frühzeit des Lebens ist weder Mensch noch Tier noch Pflanze existenzfähig: Die Bakterien sind die eigentlichen Herrscher dieser Welt. Sie haben die Erde vor Urzeiten erobert und geprägt und tun dies heute noch.

### Öko-Psycho-Somatik - Basis der Selbstentfaltung des Menschen Spitzen-Gesundheit im Rahmen einer neuen Gesundheits-Kultur



**Abb. 5:** Grundprinzipien der „Spitzen-Gesundheit“ im Rahmen einer neuen Gesundheitskultur basierend auf den Forschungsergebnissen im 21. Jahrhundert (Öko-Psycho-Somatik)

Alle diese Lebewesen können als Support-Team angesehen werden, welches dem Menschen die benötigten Ressourcen liefert und ihn damit überhaupt erst existenzfähig macht. Diese Erkenntnis bedeutet auch die Beendigung der Missachtung dieser Spezies als vermeintlich niedrigere Entwicklungsstufen des Lebens verbunden mit der Forderung, die (noch weitgehend unbekannt) Kommunikation mit diesen Lebewesen zu erforschen.

Wem der Versuch, mit einer Pflanze zu kommunizieren, lächerlich erscheint, der sollte zur Kenntnis nehmen, dass Pflanzen sich offensichtlich über Aromastoffe „unterhalten“ und der Mensch nicht nur in seiner Nase, sondern auch auf der Oberfläche aller Körperzellen Riechrezeptoren hat! Wozu wohl?

Aber auch die Beziehung zu unseren sogenannten Nutztieren bedarf nicht nur aus ethischen Gründen einer neuen Positionierung. Insbesondere verbietet sich eine nicht-artgerechte, die Tiere quälende Haltung zur Fleischproduktion in der derzeitigen Form! Niemand möchte Stress in seinem Leben, aber die Mehrheit der Bevölkerung schlägt sich – verführt von den Werbebotschaften der Nahrungsmittelindustrie – den Bauch voll mit krankmachendem Stressfleisch. Eine groteske Situation und nicht die einzige Fehlentwicklung der modernen Gesellschaft.

Doch was hat uns eine neue Gesundheitskultur auf Basis der Öko-Psycho-Somatik konkret zu bieten? Dazu nun die angekündigten Beispiele: In einer umfangreichen Untersuchung des Deutschen Institut für Ernährungsforschung an 20.000 deutschen, klinisch gesunden Menschen, konnte gezeigt werden, dass die Vermeidung von vier riskanten Lebensstil-Faktoren (Übergewicht, falsche Ernährung, Rauchen, fehlende Bewegung) nach acht Jahren zur Vermeidung von rund 80 Prozent Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden und weiterer chronischer Erkrankungen führte. Allerdings fanden sich in diesem (für die deutsche Bevölkerung repräsentativen) Kollektiv nur 9 Prozent, die frei von den genannten Risikofaktoren waren. Eine zusätzliche Auswertung ergab ferner, dass diese Risikofaktoren Männer rund 17 Jahre und Frauen etwa 14 Jahre ihrer Lebenserwartung kosten. Im Klartext bedeutet dies, dass die große Mehrzahl aller Zivilisationskrankheiten vermieden werden könnten, wenn die Bevölkerung einen anderen Lebensstil hätte. Welch ungenutztes Potential.

Doch auch gezielte Einzelmaßnahmen sind aktenkundig. So hat die australische Neurologin Felice Jacka nicht nur die Fachzeitschrift „Nutritional Psychiatry“ (Ernährungs-Psychiatrie) gegründet, sondern durch die (Wieder)-Einführung einer altbewährten Ernährungsweise – der mediterranen Diät – in ihrem Zentrum für „Food and Mood“ gezeigt, dass nach einem Jahr rund 50 Prozent der Patientinnen ihre Depression verloren hatten! Auch die angeblich schicksalhafte Demenz ist hausgemacht und Folge einer langjährigen Misshandlung der Gehirnzellen durch einen falschen Lebensstil. Hier zeigen neueste Publikationen des Kollegen Dale E. Bredesen aus den USA, dass sich kognitive Beeinträchtigungen – der Anfang der

Demenz – stoppen lassen, wenn man multifaktorielle Lebensstil-Maßnahmen ergreift, welche die in der Lebenswelt dieser Menschen verlorengegangenen Ressourcen ersetzen und Schadstoffe beseitigen.

Ähnliche Erfahrungen mit dem gleichen Maßnahmen-Katalog finden sich in der Onkologie. Angefangen mit Ernährung und Bewegung bis hin zum Ausgleich des ubiquitären Vitamin-D-Mangels sind solche Konzepte in der Lage, bösartige Erkrankungen bei der Entstehung und am Fortschreiten zu hindern. So untersuchte beispielsweise eine Ende 2018 publizierte Studie den Einfluss von Vitamin D auf rund 5.000 irische Frauen mit der Diagnose invasiver Brustkrebs. Diejenigen, die mit Vitamin D versorgt wurden, erfuhren, im Vergleich mit einem unbehandelten Kontrollkollektiv, eine Reduktion der Brustkrebs-spezifischen Mortalität um 49 Prozent.

Auch für Deutschland gibt es beachtliche Zahlen: Wissenschaftler des renommierten Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg berichten im Februar 2021 auf der Basis von drei Metaanalysen internationaler Daten, dass eine Vitamin-D-Supplementierung mit einer Verringerung der Sterberate an Krebs um etwa 13 Prozent einhergeht. Übertragen auf die Situation in Deutschland errechnet sich daraus für eine Vitamin-D-Supplementierung aller Deutschen über 50 Jahre die Chance für die Vermeidung von bis zu 30.000 Krebstodesfällen pro Jahr und einen Gewinn von mehr als 300.000 Lebensjahren – bei gleichzeitiger Kostenersparnis von jährlich 254 Millionen Euro.



**Abb. 6:** Spitzen-Gesundheit durch eine neue Gesundheitskultur (Zeichnung P. Ruge, Copyright AMM).

Ähnliches lässt sich zum Diabetes Typ 2 berichten. Hier führte die gezielte Veränderung der Lebenswelt (Beendigung der Zucker-Intoxikation durch eine an Kohlenhydraten arme Kost, Bewegung, Vitamin D und Gesundheitscoaching) in der Reha-Klinik Überra in Isny im Allgäu innerhalb des üblichen Kuraufenthaltes von drei Wochen zu einem Verschwinden des Diabetes bei der Hälfte der Patienten und zu einer Reduktion der Medikamente bei weiteren 40 Prozent.

Dass der technische Fortschritt durchaus auch in den Dienst eines gesundheitsfördernden Lebensstils gestellt werden kann, beweist die Gesund4you GmbH mit der Entwicklung des Test- und Trainingsgerätes „Velio“, welches die Ableistung der täglichen Trainingseinheiten in wenigen Minuten auch für Menschen mit einem sitzenden Büroarbeitsplatz erlaubt. Zahlreiche Firmen unterstützen solche Maßnahmen bereits oder bieten kostenlose Yogakurse für die Belegschaft an, da sie erkannt haben, dass gesunde Mitarbeiter immer wertvoller sind als kranke. Auch die gezielte Reduktion des zunehmenden Elektrosmog ist heute mit Hilfe modernster technischer Maßnahmen möglich. Wir sind also den krankmachenden Umweltfaktoren nicht hilflos ausgeliefert.

### **Zusammenfassung**

Wir können heute mit Sicherheit und auf Grundlage einer breiten Datenbasis sagen, dass die evolutionäre Umwelt einst alle wesentlichen Faktoren für unsere Gesundheit enthalten hat. Diese ideale Situation ist vom Menschen durch die Entwicklung der Zivilisation massiv gestört worden, woraus nicht nur eine Verseuchung der natürlichen Umwelt mit Schadstoffen resultierte, sondern auch ein Verlust von essenziellen Ressourcen. Sozusagen als Gegengewicht kann eine neue **Gesundheitskultur im Rahmen eines allgemeinen Kulturwandels** gezielte Maßnahmen entwickeln. Ziel dabei ist es, im Sinne der Verhältnis- und Verständnisprävention die verloren gegangenen Ressourcen wieder zur Verfügung zu stellen sowie die Schadstoffexposition zu minimieren.

Gelingt dies, ist es dem einzelnen Menschen leichter möglich, sich wieder gesünder zu verhalten und damit seine evolutionär angelegten Potenziale wieder zu entfalten, zu denen auch eine Spitzen-Gesundheit gehört. Bei bewusster Berücksichtigung dieser Erkenntnisse steht diese Gesundheitskultur in keinem Gegensatz zur Spitzen-Forschung, und auch nicht zur technologischen Entwicklung. Die gesundheitsfördernde Weiterentwicklung des menschlichen Umfelds und der menschlichen Gesellschaft muss Antrieb unseres Lebens und unsere gemeinsame, gesamtgesellschaftlich akzeptierte Zielvorstellung bleiben.

## Über die Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGiP)

Die Deutsche *Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGiP)* wurde im Jahr 2009 als gemeinnützige Institution von Prof. Dr. Jörg Spitz aus Schlangenbad/Wiesbaden gegründet.

Erklärtes Ziel der Stiftung ist es, gesundheitsrelevantes Wissen aus Forschungsarbeiten und Studien, so aufzubereiten, dass es **barrierefrei und verständlich** der Allgemeinheit zur Verfügung steht. Der Arbeitsprozess gestaltet sich dabei wie folgt:

Im ersten Schritt sammelt und sichtet die Stiftung die neuesten Forschungsergebnisse aus der Medizin, den benachbarten Naturwissenschaften und im soziologischen Bereich unter dem Blickwinkel der Gesundheitsförderung im 21. Jahrhundert.

Im zweiten Schritt wird die Quintessenz der Ergebnisse der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt (Internet, Printmedien, Vorträge).

Im dritten Schritt werden aus der Synopsis der Daten Initiativen für eine praktikable Prävention im Alltag erarbeitet und im Verbund mit professionellen Anbietern von Gesundheits- und Präventionsleistungen umgesetzt.

Der hier vorliegende Essay stellt eines der konkreten Ergebnisse dieser Arbeit dar. *Überdies sind aus der Stiftungsarbeit bislang vier ständige Großprojekte hervorgegangen:*

- Die [SonnenAllianz](#) widmet sich dem Thema Vitamin D und stellt Interessierten alle wissenswerten Fakten zum Sonnenhormon kostenfrei zur Verfügung.
- Das Projekt [Life-SMS](#) entwickelt Lebensstil-Maßnahmen für Betroffene der Multiplen Sklerose und bietet zahlreichen Erkrankten die Möglichkeit, ihre Krankheit unter Kontrolle zu bringen.
- [Kompetenz statt Demenz](#) zeigt Wege auf, wie der geistige Verfall gestoppt werden kann. Auch hier sind vor allem Fragen des Lebensstils – aber auch die ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen – entscheidend, wenn es um die Frage geht, ob sich die folgenschwere neurologische Erkrankung ausbildet.
- In der Startphase befindet sich das Stiftungs-Projekt [NährstoffAllianz](#). Nährstoffe nehmen generell eine Schlüsselrolle für unseren Organismus ein. Die ausreichende Versorgung mit all dem, was der menschliche Körper braucht ist ein Grundbaustein für physische und psychische Gesundheit.

Alle diese gemeinnützigen Projekte finanzieren sich ausschließlich durch Spenden. **Wir sind Ihnen sehr dankbar, wenn Sie sich als Zeichen der Wertschätzung dazu entscheiden, eines**

**unserer gemeinnützigen Stiftungsprojekte finanziell zu unterstützen! Natürlich erhalten Sie von uns eine Spendenbescheinigung für Ihre Steuererklärung.**

**Tabellarische Auflistung der Initiativen der DSGiP:**

Projekt	Thema	Webseite	Spendenlink
Life-SMS	Lebensstilstrategien bei MS	<a href="https://lifesms.blog">https://lifesms.blog</a>	<a href="https://www.betterplace.org/de/projects/16807-life-sms-lebensstilmaßnahmen-bei-multipler-sklerose">https://www.betterplace.org/de/projects/16807-life-sms-lebensstilmaßnahmen-bei-multipler-sklerose</a>
Die SonnenAllianz	Alles zu Sonne und Vitamin D	<a href="http://www.sonnenallianz.de">www.sonnenallianz.de</a>	<a href="https://www.betterplace.org/de/projects/49980-die-sonnenallianz">https://www.betterplace.org/de/projects/49980-die-sonnenallianz</a>
Kompetenz statt Demenz	Demenzprävention und Behandlung	<a href="https://kompetenz-statt-demenz.de">https://kompetenz-statt-demenz.de</a>	<a href="https://www.betterplace.org/de/projects/65197-kompetenz-statt-demenz-ksd">https://www.betterplace.org/de/projects/65197-kompetenz-statt-demenz-ksd</a>
Die NährstoffAllianz	Informationen rund um die lebenswichtigen Nährstoffe	<a href="https://naehrstoffallianz.dsgip.de">https://naehrstoffallianz.dsgip.de</a>	<a href="https://www.betterplace.org/de/projects/84740-die-naehrstoffallianz">https://www.betterplace.org/de/projects/84740-die-naehrstoffallianz</a>
Stiftung direkt	Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention	<a href="https://dsgip.de">https://dsgip.de</a>	<a href="https://dsgip.de/stiftungskonto/">https://dsgip.de/stiftungskonto/</a>

**Impressum:**

Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention in Treuhandverwaltung der DS Deutschen Stiftungsagentur GmbH

Brandgasse 4  
41460 Neuss

Prof. Dr. Jörg Spitz  
E-Mail: [info@dsgip.de](mailto:info@dsgip.de)