

# Inhalt

**Gesundheit!** 13

Mensch bleiben

**Medizin am Scheideweg** 17

Visionen der Medizintechnologie 17 · Cyborgs – eine monströse Grenzüberschreitung 20 ·

Menschenverträglichkeit muss das Maß sein 24 ·

Würde: das zentrale Kriterium 26 · Ein unantastbares Prinzip nicht mit Füßen treten 27

**Unser Gesundheitswesen – ein System in der Kritik** 31

Wehe dem, der krank wird? 31 · Fehlsteuerungen im System – 30 Prozent mehr Operationen 33 ·

»Kranke Schwestern« oder Krankenschwestern? 35 ·

Die Politik ist gefordert – jetzt! 37 · Wir brauchen die »Pflege davor« 39 ·

Kommerzialisierung und die Herrschaft der Controller 42 · Alles nur Profit? Ein Systemfehler 46 ·

Verliert die Medizin ihre Seele? 49 ·

Wir brauchen eine neue Zielorientierung und Gesundheitsbildung 51

**Gesundheit und Spiritualität** 54

Mehr als Meditation, anders als Religion 54 · Das

Wunder des Lebens 56 · Demut und Dankbarkeit 58 ·

Leben als Geschenk 60 · Individuelles

Wohlbefinden und Sinnerfahrung 62 · Verbunden

in der Situation existenzieller Not 65 · Leben gläubige Menschen gesünder? 67 · Arzt und Seelsorger – Hand in Hand, mit Herz und Seele 70

**Gesundheit – Krankheit – Heilung** 72

Der Wunsch nach Lebensqualität 72 · Der philosophische Arzt 74 · Hauptsache gesund? 76 · Volkskrankheiten – was ist ihnen gemeinsam? 78 · Hintergründe und Wirkfaktoren 80 · Die Verantwortung des Einzelnen und der Gesellschaft 82 · Wie auf Belastungen reagieren? 84 · Fitnesswahnsinnig oder gesundheitsbewusst? 86

**Arzt und Patient – die besondere Beziehung** 89

Therapien: behandeln – pflegen – dienen 89 · Heilen ist mehr 90 · Das besondere Vertrauen 93 · Hilfloze Helfer oder Verbündete der Menschlichkeit? 95 · Der Arzt als Heiler – was ist damit gemeint? 96 · Wer oder was heilt eigentlich? 98 · Warum das Arzt-Patienten-Gespräch wesentlich ist 99 · Warum der Hausarzt als Vertrauensperson so wichtig ist 101 · Falsche Alternativen: Schulmedizin oder Naturheilkunde 105 · Altes mit Neuem verbinden 107 · Und das Internet? 110

**Der Computer und der Arzt** 113

Computer sind kein Allheilmittel 115 · E-Health als Gesundheitsselbstmanagement? 116 · Ein nicht ganz unproblematischer Boom 119

**Schmerzen müssen nicht sein** 123

Auch Indianer haben Schmerzen 123 · Schmerzen – nein danke 124 · Herzschmerz – Was unser fühlendes Organ braucht 126 · Auch kundige Hände können Wunder wirken 127 · Moderne ambulante Verfahren: Beispiel Mikrotherapie 130 · Wenn Handauflegen nicht mehr hilft 132 · Netzwerke für Schmerztherapie 133

**Perspektiven gesunden Lebens**

**Schlafen und Wachen** 135

Die heilende Kraft des Schlafes 135 · Was wirkt im Schlaf? 136 · Schlafen wieder lernen 137 · Ein Blick ins Tierreich 138 · Schlafstörungen durch Arbeit – Sucht auf Rezept? 139 · Wenn der Schlaf krank macht 142 · Schlaf in himmlischer Ruh 145

**Luft und Umwelt** 147

Ohne Luft kein Leben 147 · Atmen und Bewegung 149 · Stadtluft macht krank 151 · Umwelt verändern und gestalten 153

**Genuss und Ernährung** 156

Freude am Essen und Trinken 156 · Wissen, was man isst 158 · Nahrung ist ein Heilmittel – auf die Dosis kommt es an 159 · Ernährung ist wichtig, aber zum Leben gehört mehr 161 · Das Problem mit den Diäten 164 · Was für eine gesunde Ernährung wichtig ist 166 · Liebe Essgewohnheiten ändern 170 · Ist Bio Bio? 171 · Lasst uns Tropen-

häuser in den Städten bauen 173 · Stoppt das Killen von männlichen Küken 174

**Sport ist Medizin! Bewegen, bewegen, bewegen** 177  
Was wir von unseren Vorfahren lernen können 177 · Bewegung: Früh übt sich 179 · Designed to move – geschaffen, sich zu bewegen 182 · Bewegung, ein Allheilmittel 183 · Alltagsbewegung, Powerwalk, Gymnastik – das rechte Maß für jeden 185 · Bewegung heilt 185 · Kein »Müssen« – und nichts verzwecken 187

**Musik und Tanz** 189  
Kraftstoff für die Seele 189 · Was Musiktherapie kann 190 · Mit Musik geht alles besser 191 · Tanzen befreit und bringt Menschen zusammen 193

**Humor und Gelassenheit** 198  
Ein Lächeln versetzt Berge 198 · Widerstandsfähig durch Gelassenheit 200 · Werdet wie die Kinder! 202

**Heilsame Achtsamkeit** 204  
Die Rosinenübung 204 · Welche Art von Stress? 206 · Achten auf die Signale des eigenen Körpers 209 · Höre auf dein eigenes Herz 210 · Sich bewusst aufeinander einlassen 212

## Lebenslang: Sei dein eigener Arzt – Freiheit und Verantwortung

### **Schwangerschaft und Geburt** 215

Elementare Urerfahrungen 215 · Verstoßen aus dem Paradies? 218 · Suche nach Harmonie und Resonanz 219 · Geburtshelferinnen 220

### **Kindheit** 223

Energiebündel für die Zukunft 223 · Die Realität sieht anders aus 225 · Zu wenig Freiräume 227 · Kinder wollen es wissen 228 · Mehr Zeit und Verständnis für Kinder 230 · Vorschnelle Behandlung mit Medikamenten 232 · Wie wir Kindern helfen können 234 · Körpererfahrung und Aufklärung 235 · Die Funktion von Fieber bei Kindern 237

### **Adoleszenz und Pubertät** 239

Vertrauen schaffen in schwierigen Zeiten 239 · Schwierige Probleme, Störungen und Süchte 240 · Positive Perspektiven 241

### **Das Erwachsenenalter** 245

Rushhour des Daseins 245 · Schwachstellen des Körpers 247 · Arbeit als Gesundheitsfaktor 249 · Arbeit für alle 250 · Wertschätzung als Gesundheitsfaktor 252 · Wenn die Belastung zu stark wird 253 · Burnout – was tun? 255 · Gesellschaftliche Einbindung 256

<b>Das Alter</b>	257
Das Altern nicht tabuisieren 257 · Umsteuern ist notwendig 259 · Vom Sinn des Alters 263 · Die besondere Situation der Hochbetagten 266 · Gemeinsamkeit schafft Stärke 268 · Vergiss mein nicht: Demenz 271 · Menschlich pflegen 272 · Palliativmedizin – Schmerzen am Lebensende verhindern 274 · Sterbehilfe 277	
<b>Wege zur Veränderung im System</b>	279
Vorsorge – ein Leben lang 279 · Runde Tische schaffen 283 · Flexible Krankenversicherung nach dem KASKO-Prinzip 285 · Ein Netz therapeutischer Kompetenzen 288 · Partnerschaften mit dem Arzt 289 · Betriebliches Gesundheitsmanagement in Unternehmen 290 · Die Gesundheitserziehung in Schulen fördern 294	
<b>Finale: Gesundheit und Wohlbefinden – ein Leben lang</b>	296
<b>Mein Manifest der Lebenskunst</b>	299
<b>Dank</b>	301
<b>Wichtige Adressen und Webseiten</b>	302