

Ein Leben auf der Überholspur

Nach all dem Schaden und der Zerstörung, die wir Menschen unserer Umwelt zugefügt haben, ist es nötig, wieder in Einklang mit dieser Welt zu kommen. Aber wie nur?

Es bedarf der Hingabe und Demut. FLORIAN ÜBERALL

Der gebrochene Flügel des Schmetterlings bleibt uns modernen Menschen verborgen. Wir sind uns seiner prachtvollen Schöpfung nie bewusst geworden. Er ist nicht von Menschenhand, nicht aus Plastik oder Stahl, er ist ein Kunstwerk der Natur, die im Gewahrsein der Vollendung nur einen Zweck verfolgt: *dem Göttlichen nahe zu sein*. Wir verfolgen andere Ziele. Unsere Schöpfung befriedigt unseren Spieltrieb, gibt vor, die Menschheit zu retten, und ist doch nur ein Machwerk mit dem Anspruch von Profit und Besitzgier.

„Gott schläft im Stein, atmet in der Pflanze, träumt im Tier und erwacht im Menschen.“ – Mit dieser einfachen Weltanschauung gibt der Tibeter ein Zeugnis von seiner Sichtweise der Verschmelzung des Göttlichen mit dem Irdischen, des Makrokosmos mit dem Mikrokosmos. Wer so denkt, lebt in einer

Nach dem Ursprung der Welt und der Schöpfungsgeschichte zu fragen, war in archaisch-animistischen Gesellschaften immer der Auftrag von Weisen, Medizinmännern, Curanderos, Magiern und Schamanen.

tiefen spirituellen Wahrnehmung, die den Schmerz des Verlustes kennt. Die Achtung vor der Schöpfung ist eingebunden in den inneren Frieden, in die Gelassenheit, die wortlos sich dem Staunen hingibt, ohne zu fragen, wer kostbarer ist, der Mensch oder der Stein. Wir moderne aufgeklärte Menschen haben die Sinnlichkeit der Wahrnehmung verloren und sind deshalb außerstande, diese Welt zu achten und ihre Wunder zu bewahren.

Heilung durch Hingabe

Nach dem Ursprung der Welt und der Schöpfungsgeschichte zu fragen, war in archaisch-animistischen Gesellschaften immer der Auftrag von Weisen, Medizinmännern, Curanderos,

Magiern und Schamanen. Durch Visionen und in Trance traten sie in direkten Kontakt mit der Welt der Dämonen, Wesenheiten und Götter und gewannen dadurch Einblick in die großen kosmischen Zusammenhänge. Eine Gesellschaft, die ein solch dämonisch-götterverehrendes Weltbild entwickelte, legte traditionellerweise auch die Kunst des Heilens in die Hände solch außergewöhnlicher Menschen, denen es vorbehalten war, im Kontakt mit den Wesenheiten des Universums den Prozess der Heilung einzuleiten. Diese Form der Heilung blieb jedoch nicht nur auf den Menschen beschränkt, sondern war ein Prozess der tiefen Hingabe an Mutter Erde mit dem unverrückbaren Glauben, auch ihre Wunden heilen zu können. Wir heilen durch Beton und Asphalt, aber Asphalt kann kein Wundpflaster für eine tiefe Verletzung der Erde sein und unser Bemühen, einen Baum zu pflanzen, keine Rechtfertigung für das Abholzen der letzten Urwälder. Es benötigt mehr, um wieder in Einklang mit den Wesenheiten dieser Welt zu kommen, es benötigt Hingabe und Demut. Diesen Weg sollten wir beschreiten. Sich vor den Menschen, denen man Schaden zugefügt hat, zu verneigen, wie es im Augenblick japanische Minister vor ihrem verstrahlten Volk tun, ist noch lange keine Demut oder Aussöhnung mit geschändeten Menschen und zerstörter Natur.

Heilung fußt auf der Erkenntnis der Ursachen

Buddha Shakyamuni, der Buddha der Medizin, spricht in der ‚Zweiten Edlen Wahrheit‘ davon, dass der Ursprung des Leidens im unvollendeten Verständnis für die Bedingungen und Auslösefaktoren liegt, denen wir als Menschen im lebenslangen Zyklus zwischen Leiden und Glück unterworfen sind. Der Tibetischen Medizin zufolge kann auch die Heilung von Krankheiten erst beginnen, wenn wir die Ursachen der Krankheit vollständig begriffen, also mental erfasst haben. Ein kühner Gedanke, der Viren, Bakterien und Pilze als Auslöser zahlreicher Krankheiten in einem anderen Licht erscheinen lässt, sie gleichsam in die



Animistische Gesellschaften. Arbeiten seit je her mit Dämonen und Geistern, um kosmische Zusammenhänge zu erfassen.

Welt der Emotionen hereinnimmt. Steht somit vor der Infektion des Körpers mit schädlichen Mikroorganismen die Infektion meiner Seele durch die Seinsgifte? Machen Gier, Hass und Verblendung mich erst empfänglich für den Angriff der Mikroben?

Naturgesetze gelten immer und überall, aber selten in der Medizin

Es ist paradox, wir kennen in der modernen Medizin des 21. Jahrhunderts den Begriff der Vernetzung von Seele und Körper, dürfen jedoch in treuer Gefolgschaft von René Descartes (Begründer des modernen frühneuzeitlichen Rationalismus, den Spinoza, Malebranche und Leibniz kritisch-konstruktiv weitergeführt haben) diesem Vernetzungsprinzip nicht folgen. Wir müssen standhaft jeden Zusammenhang zwischen Psyche, Geist, Seele und Leib leugnen. Eine Anerkennung solcher Zusammenhänge brächte eine Weltordnung in Gefahr, die auf dem mechanistischen Prinzip basierend eine ‚Medizin als Bau-

sind gemeinsam mit den Prinzipien der Naturphilosophie Isaac Newtons zum Inbegriff der naturwissenschaftlichen Wahrheiten geworden.

Dass wir diese Geisteshaltung noch immer nicht über Bord werfen konnten, kann man im Buch der zeitgenössischen österreichischen Autoren Gruber, Oberhammer und Puntigam nachlesen. Das Taschenbuch ‚Wer nichts weiß, muss alles glauben‘ ist eine pointierte Abrechnung mit Spiritualität und Esoterik und versteht sich als Darstellung der Erfolgsgeschichte der Menschheit durch die Allmacht geltender physikalischer Prinzipien. Wie schnell wir uns in unseren naturwissenschaftlichen Erkenntnissen irren oder wie sehr wir Unmögliches für möglich erklären müssen, kann man an den neuesten medizinischen Erkenntnissen zu Entzündungserkrankungen ablesen. Jahrzehntlang war unser Entzündungsweltbild geprägt von ‚bösen‘ Bakterien und Viren, die uns überfallen. Neuerdings müssen wir aber erkennen, dass Entzündung auch aus dem →

kasten‘ mit Ersatzteilen und ausgeklügelten Reparatursystemen etabliert hat.

Von Descartes stammt der berühmte Ausspruch „Ich denke, also bin ich“, welcher die Grundlage seiner Metaphysik bildet und unser selbtherrliches Verstehen der Welt ins Unermessliche gesteigert hat. Seine Auffassung bezüglich der Existenz zweier miteinander wechselwirkender, voneinander aber verschiedener und nicht vereinbarer ‚Substanzen‘ wie Geist und Materie (Leib)

Mangel oder Überfluss von konsumierten Nährstoffen kommen kann. Der Begriff der Metaflammation etwa bezeichnet den Prozess der Entzündung (Inflammation) ohne mikrobiellen oder viralen Einfluss, einzig und allein als Fehlfunktion jener Stoffwechselprozesse, die wir Metabolismus nennen (Hotamisligil et al.).

Fettleibigkeit wird hierbei, ebenso wie Magersucht, enttarnt als eine Stoffwechselstörung, bei welcher der Energiehaushalt in Unordnung geraten ist. Dicksein wird zur chronischen Entzündung und Krebs kann auch als eine fortdauernde Wundheilung verstanden werden, der es nicht gelingt, die entzündete Wunde dauerhaft zu kurieren (Schäfer et al.).

Auch Physiker können Krebs bekommen und nur Demut und mentale Stärke kann ihnen den Weg der Selbstheilung zeigen, mathematische Gesetzmäßigkeiten bleiben außen vor und verlieren innerhalb der erworbenen Eigenschaften von Tumorzellen ihre Bedeutung. Die Dosis des Tumorthapeutikums lässt sich berechnen, der Ausgang der Krise nicht.

Wenn das Bauchhirn streikt

Sie haben es wahrscheinlich immer schon geahnt. Der Sitz unserer Gefühle liegt im Zentrum unseres Organismus. Dort, wo wir immer schon die Angst vor Prüfungen verspürten oder bei Bewährungsproben sich Kontraktionen eingestellt haben, dort, wo unsere Unsicherheit Platz genommen hat und sich die ausufernde Aufregung im Zustand grenzenlosen Verliebtseins äußert – im Bauch, in unseren Gedärmen, in unserem ‚Bauchhirn‘.



„Gläserne Frau“. Die Anatomie des Darms weckt Assoziationen mit dem Gehirn.

Der amerikanische Neurowissenschaftler Michael Gershon von der Columbia University in New York hat dies auf den Punkt gebracht. 100 Millionen Nervenzellen, mehr Neuronen als im gesamten Rückenmark, organisieren ein Kommunikationsgeflecht besser als Google oder andere Internetkommunikatoren und registrieren tagtäglich Freund und Feind, speichern Emotionen, halten ein Gleichgewicht an erregenden und hemmenden Nervenbotenstoffen bereit, stimulieren Hormone und navigieren das Immunsystem (www.sokrateam.de).

Vieles läuft völlig autonom im Gehirn vorprogrammiert ab. Kommt es allerdings zu einer Vergiftung, einer ungewohnten Lebenssituation, die Stress auslöst, ‚fühlt‘ der Darm als Erstes die Störung und leitet diese an den gesamten Organismus weiter – so auch den Wassermangel. Im Laufe eines durchschnittlich 75-jährigen Lebens wandern mehr als 40 Tonnen Nahrung und etwa 45.000 Liter Wasser durch unseren Darm. Zusätzlich entnimmt er der festen Nahrung ca. 25.000 Liter Wasser und gewinnt bei der Verbrennung von Nährstoffen (Oxidation) in den Körperzellen ca. 8.000 Liter Wasser. Das Bauchhirn ist nicht nur eine ‚Gefühlszentrale‘, sondern auch der Wächter über das Urmeer in unserem Organismus. Besonders in der Krise, bei chronischem Wassermangel in unserem Körper, kommt dem Bauchhirn eine fundamentale Rolle zu. Wir sind auf dem besten Weg, dieses universelle Kommunikationssystem für immer zum Schweigen zu bringen. Streikt das Bauchhirn, sprechen die Tibeter vom Mangel an Verdauungsfeuer Mé drod.

Hier helfen Pflanzeninhaltsstoffe der tibetischen Naturstoffformel Se’bru 5 mit Granatapfelsamen, Zimtkassia, Kardamom, langem Pfeffer und Galgant.

Ein Leben auf der Überholspur

Die westliche Welt besitzt trinkbares Wasser im Überfluss – und dennoch leiden wir Mangel an diesem Lebenselixier. Wie lässt sich dieser Widerspruch erklären?

Wasser ist beteiligt am gesamten Haushaltsplan des Organismus. Von der Thermoregulation (Wärmeisolation) des Elektrolythaushaltes, der Reizweiterleitung bis zum Säure-Basen-Gleichgewicht ist alles fest in der Hand des Wassers. Ein Leben auf der Überholspur ohne reinen Wasserkonsum hinterlässt fatale Schäden. Chronischer Wassermangel hat weitreichende Folgen und zeigt sich durch subtile Signale wie Unruhe, Müdigkeit, Durstgefühl, Mundtrockenheit, Konzentrationsschwäche bis hin zu chronisch degenerativen Stoffwechselerkrankungen. Ein Krisenmanagement ist in unserem Körper eingerichtet. Leider überhören wir alle Signale der beginnenden Krise bzw. zerstören die Alarmzentrale.

Einer der diesen Krisenzustand schon vor Jahrzehnten erkannt hat, ist der verstorbene persische Arzt Fereydoon Batmanghelidj. Sein Buch ‚Sie sind nicht krank, Sie sind durstig: Heilung von innen mit Wasser und Salz‘ ist eine Offenbarung auch für Nichtmediziner und kann uns helfen, die Wassermangelkrise in unserem Körper zu erkennen und zu beseitigen.

Es gibt keinen besseren Stoff, um munter zu werden, wach zu bleiben, konzentriert zu sein und gut mit Stress umgehen zu können als reines Wasser. Wenn Sie eine Wassermangelkrankheit ansprechen möchten, müssen Sie nicht weit gehen. Burnout ist eine typische Wassermangelkrankheit, die über den Schmerz der Seele den Brunnen des Lebens hat versiegen lassen.



Tibetisch. Granatapfelsamen, Zimtkassia, Kardamom, langer Pfeffer, Galgant.

Tragischerweise hat der Mensch irgendwann begonnen, dem Wasser alle möglichen Substanzen beizumengen, und damit den Eindruck verstärkt, ‚leeres‘ Wasser sei wertlos. Ein Teufelskreis war die Folge. Eine Verbindung wie Wasser, deren Hauptfunktion es ist, alle Stoffe für den Körper verfügbar zu machen, verliert natürlich ihre Funktion als Lösungsmittel, wenn sie bereits mit Zuckerlösung, künstlichen Süß- und Farbstoffen und Koffein überfrachtet im Körper ankommt. Der Prozess der Entgiftung über Leber und Niere kommt zum Erliegen. Ablagerungen von Harnsäure und Schadstoffen können die Gelenke

Die westliche Welt besitzt trinkbares Wasser im Überfluss – und dennoch leiden wir Mangel an diesem Lebenselixier. Wie lässt sich dieser Widerspruch erklären?

nachhaltig schädigen. Da Knorpeloberflächen zum Schutz vor Reibungsschäden wassergetränkte Schwämme darstellen, führen ‚Trockenperioden‘ zwangsläufig zu dauerhaften Beeinträchtigungen. Auch schmerzhaft rheumatoide Arthritis zeigt eine solche Trockenperiode an. Die ausgetrocknete Magenschleimhaut antwortet mit schmerzhaften Entzündungen, der Zwölffingerdarm mit Geschwüren, der gesamte Verdauungstrakt leidet unter der Ansammlung von Schlacken und Giften, die nicht ausreichend abtransportiert werden.

Ein Zustand des chronischen Wassermangels, den wir häufig antreffen und selten erkennen, ist das saure Aufstoßen. Wir haben gelernt, saures Aufstoßen und Magenbrennen mit Säureblockern zu mildern. Oftmals werden ohne ausreichende ärztliche Abklärung (und vor allem gegen den Hausverstand) säureneutralisierende Medikamente eingenommen. Eine Symptombehandlung ohne Aussicht auf Erfolg! Zahlreiche Antacida (Säureblocker) hemmen unglücklicherweise ein Rezeptorsystem für den Wasserbotenstoff Histamin. Das Gehirn kann somit nicht mehr ausreichend über den Wassermangel in der Magenschleimhaut informiert werden. Ist darüber hinaus auch noch

das Bauchhirn durch Entzündungen geschwächt, verhalten die Hilfschreie nach Wasser ungehört, ein dauerhafter System Schaden in Form einer Verätzung der Schleimhaut ist die Folge. Wie zeigt sich eine Übersäuerung? Kontrollieren Sie Ihren Atem. Bei Übersäuerung riechen Sie unangenehm und Ihr Urin ist dunkelgelb. Unser Leben auf der Überholspur hinterlässt tiefe Spuren. Große Eiweiß-, Zucker- und Fettbelastung lässt das Säure-Basen-Gleichgewicht aus dem Lot geraten. Heilwässer mit einem hohen Anteil an Hydrogenkarbonat (nachweislich eines mit dem höchsten Hydrogenkarbonatgehalt kommt aus den Tiroler Bergen und nennt sich MEHRNER HEILWASSER) binden überschüssige Magensäure, fördern die Ausscheidung schädlicher Harnsäure, beugen damit Gicht und Harnsteinen vor, zeigen günstige Effekte auf den Fettstoffwechsel und mobilisieren den ganzen Körperstoffwechsel. Hydrogenkarbonat ist ein Wandlungskünstler. Was wäre mit unserem Blut los, gäbe es diesen Wächter des Säure-Basen-Haushaltes nicht? Die Funktion von Hydrogenkarbonat (früher Bikarbonat) ist lebenswichtig. Es sorgt für den gleichbleibenden pH-Wert des Blutes. Es ist eingebunden in das wichtigste Puffersystem unseres Körpers. Bei erhöhter Säurebelastung, wie etwa mentalem Stress oder Entzündung, reicht das vom Körper gebildete Hydrogenkarbonat nicht mehr aus. Unser Körper benötigt Hilfe.

Schenken Sie Ihrem Körper einen Tag mit Wasser. Kontrollieren Sie einen Tag lang die Menge Wasser, die Sie trinken.

Eine Faustregel kann helfen: Trinken Sie Ihr Körpergewicht in kg x 3 (z.B. 80 kg x 3 – dies entspräche also einer Menge von 2,4 Litern reinem Wasser am Tag).

Sie werden erstaunt sein. Auch Ihr Körper zeigt einen ausgeprägten Wassermangel. Fangen Sie langsam an, die Wassermenge, die Sie trinken, bis auf die Faustregel zu steigern. Erst durch den regelmäßigen Konsum von reinem Wasser können die belebenden und heilenden Prozesse in Gang gesetzt werden. Ihr Körper wird sich wieder an das Wasser erinnern und er wird wieder den Mangel anzeigen. Beobachten Sie dabei Ihr neues ‚Körpergefühl‘. Raten Sie Ihren Kindern vor Schulstress, reines Wasser zu trinken. Sie werden konzentriert und ruhig und diesen Herausforderungen besser gewachsen sein.

Schaden an Leib und Seele

Unser Leben auf der Überholspur hinterlässt nicht nur tiefe Spuren am Leib, auch unsere Seele leidet. Spiritualität benötigt Harmonie – auch im Darm. Kommt das *Bauchhirn* nicht zur Ruhe, steht es um den inneren Frieden schlecht. Besonders der fehlende mentale Ausgleich und die mangelnden Fähigkeiten, diesen zu üben, lassen uns verzweifeln. Erfolg ist eine Suggestion und steht immer in Beziehung zum Erfolglosen, den man hinter sich lässt. Was bleibt, ist ein Leben im Stressbad der Gefühle – und das trifft beide gleichermaßen. Der Erfolgreiche benötigt Cortisol, einen Botenstoff der Hypothalamus-Hippocampus-Hypophysen-Stressachse (HHHA), zum Erklimmen seiner ehrgeizigen Ziele, der Erfolglose stürzt durch ein Zuviel davon in ein Müdigkeitssyndrom mit nachhaltigen Folgen. Der Supererfolgreiche folgt kurze Zeit später mit Beschwerden nach. Hier ist mentaler Ausgleich gefragt. Yoga-Übungen, Meditation oder einfach nur Wandern beruhigen die in Unordnung befindliche Seele und schaffen Ruheraum für den Organismus. Im alten Ti- →

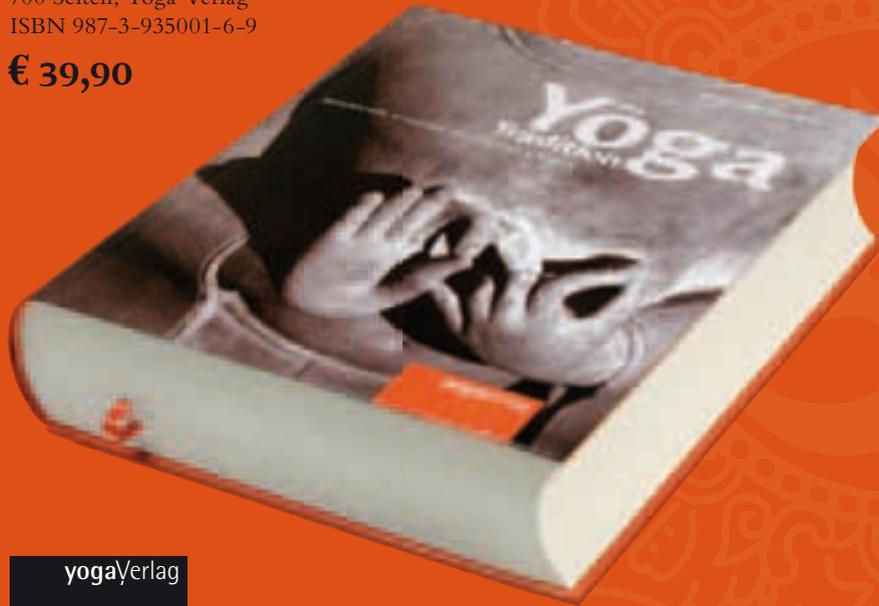
Über 5000 Jahre Yoga-Tradition

Endlich
auf deutsch!

GEORG FEUERSTEIN
Vorwort von Ken Wilber

700 Seiten, Yoga-Verlag
ISBN 987-3-935001-6-9

€ 39,90



yogaVerlag

Yoga im Buddhismus,
Hinduismus und Jainismus...
Das Buch spannt den Bogen
zwischen verschiedenen
klassischen Traditionen.

2. Auflage

Jetzt bestellen unter:
www.yogishop.com
oder telefonisch
unter 08370 92173-0

24h online bestellen

yogamatten
bücher
musik
kosmetik
meditationsbedarf
schmuck
taschen
zubehör
und vieles mehr

Große Auswahl an Yoga- und Pilatesbedarf

Blöcke ab
ab € 8,50



Pilates-Rolle
ab € 25,-

Pilates-Bälle
ab € 7,50



Pilates-Ringe
ab € 29,90

Yogamatten
ab € 17,50



lebe dein yoga!

yogishop.com

SYMPTOM	WAS ZU TUN IST
Das Bauchhirn streikt: Angst, Aufregung	Se'bru 5: Pflanzeninhaltsstoffe: Granatapfelsamen, Zimt, Kardamom, langer Pfeffer und Galant
Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Stress	Trinken Sie täglich Ihr Körpergewicht an Wasser in kg x 3 (z.B. 80 kg x 3 – dies entspräche also einer Menge von 2,4 Litern reinem Wasser am Tag).
Müdigkeit, depressive Verstimmung	Yoga-Techniken, welche die Körperwärme ansteigen lassen, gTummo-Meditation

bet gab es ein paranormales Yoga-Phänomen, welches zu einer Entkopplung der HHH-Achse führte.

Heilung durch Hitze – gTummo-Meditation

Die gTummo-Meditation der ‚Inneren Hitze‘ wurde auch von der modernen Neurobiologie und Biochemie untersucht. Yoga-Techniken, welche die Körperwärme ansteigen lassen, sind auch in anderen Kulturen bekannt. Die islamische Mystik spricht vom Brennen im Geist Allahs, die christliche Mythologie vom Feuer der Liebe.

Marpa, der Lehrmeister Milarepas, war der erste in einer langen Reihe von gTummo-Praktikern, die in der tibetischen Geschichte erwähnt worden sind. In dieser Yoga-Praxis versucht der Novize, seine Körpertemperatur um einige Grade anzuheben, um in diesem ‚Inneren Feuer‘ alle Sünden zu verbrennen und Heilung zu erlangen. Zellphysiologisch und biochemisch betrachtet ist diese Entkopplung des Vegetativums beinahe übernatürlich. Es fällt jedoch auf, dass der Novize eine Yoga-Technik erlernt hat, die ihm die HHH-Achse nutzbar macht, ohne Stress- und Depressionssymptome zu zeigen.

Interessant ist der Umstand, dass die moderne Hirnforschung erkannt hat, dass depressive Menschen im Regelfall überhitzt schlafen und Antidepressiva der Überhitzung entgegenwirken, also den Organismus abkühlen. Antidepressiva sind aber auch der Feind des Bauchhirns. Im Tibetischen findet sich eine gute Parallele. Das Bauchhirn benötigt aus der Sicht des tibetischen Arztes das bereits angesprochene ‚Verdauungsfeuer‘. Fehlt dieses, kühlen die unteren Extremitäten aus, die Leibesmitte friert. Die Verlangsamung der Verdauungsprozesse führt zu Fehlregulationen aller Bauchhirnfunktionen und fördert Müdigkeit, depressive Verstimmung und Unfruchtbarkeit. Für den Hirnforscher besonders aufregend ist der Umstand, dass der Meditierende bestimmte Botenstoffe (Zytokine) freisetzt. Die Erhöhung von Stickstoffmonoxid (NO), ein zellgängiges Gas, das in Spuren eine Erweiterung der Gefäße hervorrufen kann, liefert die einfachste Erklärung für die stufenweise Erhöhung der Körpertemperatur. Einen Beweis für diese Annahme muss ich schuldig bleiben.

Trancereisen – Wege zur Vereinigung mit dem Kosmos

In der Meditation kann man nach Peter Riedl lernen, das Denken zu beenden, den Geist ganz still werden zu lassen und die Emotionen zu besänftigen. Schamanen gehen auch den Weg der Trancereisen. Nach Harner und Zumstein ist die Trancereise westlicher Prägung eine Reise in die Nichtalltägliche Wirklich-

keit. In diesem kosmischen Raum vereinigt sich der Reisende mit seinen Krafttieren und erfährt Hilfe und Anleitung zur Heilung seiner eigenen Krankheit, aber auch für die in seiner Obhut stehenden Menschen, für die er diese Reise unternommen hat. Der tibetische Trancereisende reist in den Olymp seiner Götter, Wesenheiten und Dämonen. Beiden Trancereisenden gleich aber ist der klare Zweck der Reise und die reine Absicht, Gutes zu tun, Heilung zu ermöglichen oder die Welt von Mangel und Disharmonie zu befreien. Für Nichteingeweihte mag dieser Vorgang rätselhaft und unglaubwürdig erscheinen. Die Frage der biochemischen Abläufe bei Trancezuständen gibt uns weitere Rätsel auf. Einfacher ist der Zustand der Euphorie des Trancereisenden zu deuten, da es hier zu einer Freisetzung von Endorphinen kommt. Auch die häufige Schmerzfreiheit geht auf die Ausschüttung von Endorphinen zurück – ein Relikt aus der Steinzeit. Eine gelungene Flucht wurde vom Körper mit Freude und Zufriedenheit belohnt. Die Schmerzfreiheit macht den Akt der Flucht erst möglich.

Das rechte Maß – Wege der Umkehr

Im Heft Nr. 75, zum 20-jährigen Jubiläum von Ursache&Wirkung (Titel ‚Zufriedenheit‘), können Sie auf Seite 66 ff. meinen Artikel zur ‚Gesundheit durch das rechte Maß‘ nachlesen. Ohne rechtes Maß steht uns ein leidvolles Leben in Mangel oder Überfluss bevor. Es gibt keinen Lebensbereich, wo wir nicht nach dem rechten Maß streben müssen, um die Geschwindigkeit der Zerstörung der Welt und uns selbst zu bremsen. Gesundheit können wir nach Mark Buzinkay als ökonomische, ökologische, physische, mentale, soziale und politische Gesundheit definieren und daraus die nationale Zufriedenheit machen. Das rechte Maß steht stellvertretend für die biologische und soziale Vernunft in allen Lebenslagen.

Wenn unsere Gesellschaft den gebrochenen Flügel des Schmetterlings erkennt und dabei Schmerz empfindet, sind wir einem Leben in Balance und Harmonie näher gekommen. Wir müssen uns aber beeilen, dass wir den Schmetterling überhaupt noch finden, bevor er diese Welt für immer verlässt. ●

Florian Überall, 1945 geboren, ist Professor der Medizinischen Biochemie an der Medizinischen Universität Innsbruck und Leiter des Gen-Analyse-Zentrums der Medizinischen Universität Innsbruck. Der Wissenschaftler ist Gründer und Vorstand des Informationszentrums für Tibetische Medizin in Telfs, Österreich.