

Dr. Dietrich Wachsmuth
Rothenbaumchaussee 26
20148 Hamburg
Tel. 040 / 44 41 96

TEILNAHME AM BERLINER GESUNDHEITSPREIS 1995

"GESUNDHEIT DURCH BEWUBTSEIN"

PERSÖNLICHES VORWORT

Für das anliegende Konzept zur breiten, primären Gesundheitsförderung liegen die Erkenntnisse von über 2 Jahrzehnten Arzt- und Lehrtätigkeit zu Grunde, Erfahrungen an mir selbst, an Partienten in 15 Jahren Arztpraxis und in vielen öffentlichen Vorträgen und Seminaren, z.B. an VHS.

- 1) Während des Studiums sah ich die Notwendigkeit struktureller gesellschaftlicher Veränderungen sowie deren Grenzen infolge von Machtverhältnissen und vor allem von psychischen Bewußtseinsgrenzen: Trotz steigender Arztdichte, Medizintechnik und Kosten und etlicher Reformen verbesserten sich Gesundheit und Lebenserwartung in der BRD nicht. Ich gewann die Erkenntnis, daß sich infolge eingeengten Bewußtseins bzw. psychischer Blockaden falsche Verhaltensmuster und ungünstige soziale Strukturen in scheinbar unterschiedlicher Gestalt perpetuieren.
- 2) Die Praxis transzendentaler Meditation gab mir die Erfahrung einer einheitlichen geistig-körperlichen Entspannungs- und Regenerationsreaktion (mit umgekehrten Ergebnissen wie die Stressreaktion, H. Selye), d.h. der Heilung aus dem Selbst, der geistig-körperlichen Harmonie.
- 3) Die Ausbildung zum Fastenarzt bei Dr. Lützner zeigte mir dieselbe grundlegende Heilkraft auf Körper und Geist durch kunstgerechtes Fasten und Ernährungsumstellung nach verfeinerter innerer Wahrnehmungsfähigkeit, sowie der Notwendigkeit bewußter und methodischer Säuberung und Regeneration unseres Organismus.
- 4) Die Arbeiten Prof. Hollmanns u.a. beweisen die grundlegend gesundheitsfördernde Wirkung des Körpertrainings, des Sports. Jogger wie Meditierende und Fastende berichten ähnliche positive Veränderungen auf Energie, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.
- 5) Das Studium des Ayurveda, der uralten indischen Medizin und Gesundheitslehre zeigte mir ein logisches und sinnlich-anschauliches Begriffssystem von hohem praktischen Wert für die Selbsterkenntnis, für den Alltag und für die Integration der verschiedenen Ebenen: Geist, Körper, Seele, Umwelt, Verhalten. Dadurch wird transkulturelle, interdisziplinäre Verständigung und angemessene Wertung individueller und klimatischer Unterschiede möglich.

2/...

- 6) Gesundheit -umfaßt alle o.g. Dimensionen
-ist ein aktiver autonomer Prozess
(Selbstheilungskräfte, Immunsystem)
-kann vom Menschen bewußt (und unbewußt) gestört
oder gefördert werden.

7) Alle Berufe und Industriezweige, die am Kranksein der Menschen verdienen, tragen - wie der negative Konsum (Kornhuber) - nicht zum Volksvermögen bei. Denn das ganze Vermögen des Volkes wäre sogar größer, wenn keine (oder weniger) Leute krank wären und daher mehr verdient würde. Also könnten die an Krankheit verdienenden Menschen weiter bezahlt werden, ohne zu arbeiten! Der destruktive Konsum (Alkohol, Zigaretten) könnte ersatzlos gestrichen bzw. reduziert werden, ohne das Volksvermögen zu reduzieren, da die Kosten der Schäden größer sind als der Gewinn.

- "Ein Mensch, der nicht täglich etwas für seine Gesundheit tut, ist wie ein Handwerker, der sein Handwerkszeug nicht putzt."

Asiatisches Sprichwort

8) Deshalb praktiziere ich wie Millionen andere Menschen täglich meine Meditation und einige Körperübungen. Und seitdem ich weiß, daß ich trotzdem jedes Frühjahr einige Tage bis Wochen wegen Krankheit ausfalle, genieße ich rechtzeitig 1 Woche ayurvedische Reinigungskur und Entspannung, anstatt unter großen Leiden zur Ruhe gezwungen zu werden und bin dann das ganze Jahr fit.

9) Daher habe ich schon 1988 die Idee geäußert, tägliche und jährliche Maßnahmen zur Besserung der primären Gesundheit und des Gesundheitsbewußtseins zu institutionalisieren (s.Anlage).

- Gesundheitsminister Horst Seehofer 1993:
"Fest steht: die Verantwortung jedes einzelnen für seine Gesundheit muß gestärkt werden."

Dafür sollte er aber nicht bezahlen müssen oder gar im Ansehen geschmährt werden, sondern belohnt werden und strukturelle Unterstützung erhalten, während der destruktive Konsum nach dem Verursacherprinzip (gemäß den kalkulierbaren Folgeschäden) verteuert und damit erschwert werden müßte.

* * *

Vom Gesundheitspreis Berlin erwarte ich auf Grund der beschriebenen 4 Ziele und der Präambel "der Mensch ist unser Maß" einen bahnbrechenden Impuls für "eine gesunde Gesellschaft".

Hamburg, den 14. Okt. 1995

BERLINER GESUNDHEITSPREIS '95

PRIMÄRE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH REGELMÄSSIGE FREIRÄUME
ZUR ERFAHRUNG VON STILLE, ZUM FASTEN UND KÖRPERTRAINING,
ZUM AUSLEITEN SEELISCHER UND KÖRPERLICHER BLOCKIERUNGEN

Kurztitel: **GESUNDHEIT DURCH BEWUSSTSEIN**

von Dietrich Wachsmuth

Rothenbaumchaussee 26 Tel. 040-444196 (10-16 h)
20148 HAMBURG Fax 040-447697

KONZEPT/THEMA

Primäre Gesundheitsvorsorge, d.h. Anhebung des Gesundheitsbewußtseins und -zustands der Bevölkerung hat den höchsten Stellenwert in der langfristigen Kostendämpfung im Gesundheitswesen und in der Verbesserung der Lebensqualität.

Die einfache Logik besagt, daß alle Gelder, die nicht mehr in der Versorgung von Kranken und für die Folgekosten von Krankheit benötigt werden, dem Volksvermögen erhalten bleiben. Denn das Beseitigen von Schäden ist nicht primär produktiv. Durch mehr Gesundheit werden Zeit und Energie frei für primäre Produktion, Muße, Kultur und Erhaltung der Umwelt und Natur.

Die innovative Idee besteht darin, primär die Gesundheit fördernde Methoden für mit öffentlicher Unterstützung in die tägliche Routine einzufügen und ihnen eine "nationale Gesundheitswoche" zu reservieren. So kann mit relativ geringem finanziellem Aufwand, unterstützt von den Medien und vorhandenen Gesundheitsexperten und -Institutionen Gesundheit, Kreativität und Kommunikation gefördert werden.

Gesundheitsschädigende Angebote sollten dagegen den Folgekosten entsprechend nach dem Verursacherprinzip mit erhöhten Kosten unattraktiv für den alltäglichen Konsum gemacht werden.

Das Primat gilt jedoch dem autonomen innengesteuerten Gesundheitsbewußtsein, wie es hier vorgeschlagen wird, welches auch verführerischen Angeboten widerstehen kann und dadurch den Markt durch Nachfrage lebensfördernd steuern kann.

GESUNDHEIT DURCH BEWUSSTSEIN

1. PROBLEMANALYSE

Viele sozialmedizinische und epidemiologische Studien - z.B. von dem Pionier Prof. Manfred Pflanz, von Hofmeister aus dem BGA u.a. - beweisen, daß gerade die chronischen Krankheiten, die den größten Kostenanteil des Gesundheitswesens verursachen, durch Fehler der Lebensweise, sprich Ernährung, Bewegungsmangel, Verhalten entstehen. "Experten sind der Meinung, daß mindestens 85 % aller Krankheiten auf die Art und Weise unseres Lebensstils zurückzuführen sind" (SHEALY, s.Anl.).

"Körperliche Inaktivität stellt einen jener Risikofaktoren dar, der mit am häufigsten einen vorzeitigen Tod begünstigt" (HOLLMANN u. GYARFAS, s.Anl.). Allein die Folgeschäden des Alkohol- und inhalativen Nikotinkonsums betragen nach den fundierten Berechnungen KORNHUBERS (s.Anl.) abzüglich der Steuereinnahmen über 100 Milliarden DM in der alten BRD.

Fast sämtliche medizinischen, psychologischen und sozialen Maßnahmen im Rahmen unseres Gesundheitssystems versuchen, die Krankheitssymptome und -Auswirkungen zu beseitigen, zu unterdrücken, zu lindern oder zu ersetzen.

Die Strukturreform des Gesundheitswesens kann sich keine medizinische Kompetenz anmaßen und daher nur verwalterisch und kostenbegrenzend eingreifen. Dies bedeutet finanzielle Mehrbelastung, wenn man einige der gewohnten Leistungen weiterführen will sowie einen erhöhten Verwaltungsaufwand für die im Gesundheitsbereich Tätigen. Dieser Mehraufwand ist weder direkt produktiv noch gesundheitsfördernd, sondern als zusätzlicher Streß belastend, als Disstreß gesundheitsschädigend, letztlich ein circulus vitiosus.

Die dominierende Hochschulmedizin geht von einem rationalistischen naturwissenschaftlichen Menschenverständnis aus, sieht Krankheiten im wesentlichen als eigenständige Einheiten, als Fehler des Organismus, als Folgen äußerer Einwirkungen, fremder schädlicher Lebewesen, Agentien etc. oder als Folgen sozialer Mißstände, falschen Verhaltens an, für deren Beseitigung sich die Medizin aber nicht zuständig sieht. In der Praxis wird i.a. mit modernen synthetischen Pharmaka, Antibiotika und Monopräparaten gearbeitet, die grundsätzlich schädigende Nebenwirkungen haben und die aus naturheilkundlicher Sicht viel zu oft verordnet werden.

Obwohl Experten den Anteil psychosomatischer Krankheiten in der Arztpraxis auf 30-60 % schätzen (eher mehr), erscheinen psychosomatische Therapiezeffern auf den Abrechnungsscheinen der Ärzte kaum nennenswert. Ein Arzt, der nun den Ursachen entsprechend, 50% seiner Patienten psychosomatisch behandelt, kann von seinen Standesvertretern der Kassenärztlichen Vereinigung dahingehend bestraft werden, daß die Psychotherapien nicht voll bezahlt werden, da er ja mit seiner Abrechnung über 100% (von fast nichts seiner Fachgruppenkollegen) über dem Durchschnitt liegt. Ärzte, die in dieser Situation

Psychopharmaka verordnen, auch die sehr oft abhängig machenden Tranquilizer, werden dagegen nicht bestraft, sondern honrarmäßig für ihre systemkonforme Akkordarbeit belohnt.

Die im Rahmen der kassenärztlichen Versorgung erreichbaren Psychotherapeuten sind überlastet, der Patient muß oft mit langen Wartezeiten rechnen, und ihre Therapien sind meist langwierig und leider häufig ohne durchschlagenden Erfolg.

Viele soziale Maßnahmen belassen den Menschen in seiner Abhängigkeit, z.T. erschweren sie eine Heilung durch den sogenannten Krankheitsgewinn.

Die etablierten Religionen sollten Hüter und Förderer der Spiritualität sein. Seinerfahrung und Urvertrauen sind Grundlagen von Gesundheit. Die Religionen bieten aber vornehmlich intelktuelles Wissen von der "Gottebenbildlichkeit" des Menschen, aber keine praktischen und verifizierbaren Methoden zu ihrer Realisation. Gesundheitsfördernde Praktiken wie Fasten, Singen, Erfahrung der Stille, Riten u.a. sind von ihrem Ursprung abgekoppelt und verkümmert.

Auch wenn TH.V.UEXKUELL in seiner "Psychosomatik" ein Körper, Seele und Soziales übergreifendes Konzept des Krankheitsverständnisses an Hand des Handlungsmodells vorgestellt hat, obwohl es viele verdienstvolle und z.T. wertvolle psychosomatische Konzepte gibt, so fehlen im allgemeinen und im ärztlichen Bewußtsein immer noch eine Begrifflichkeit, die so verschieden scheinende Ebenen wie Geistiges, Seelisches, Körperliches, Stoffliches, Energetisches, Verhalten, Klima, Geschmacksqualitäten und andere Sinneserfahrungen in ihren ähnlichen bzw. direkt entsprechenden Strukturen und Prozessen erfahren, beschreiben und in Beziehung setzen könnte - und das möglichst sowohl im wissenschaftlichen wie auch im Alltags-Sprachgebrauch.

Dies erschwert ein ganzheitliches Krankheitsverständnis, eine entsprechende Therapie und Vorbeugung, die interdisziplinäre Verständigung und die Kooperation von Laien und Spezialisten.

Von Seiten der medizinischen Wissenschaften ist also leider keine grundlegende Änderung des Gesundheitswesens zu erwarten.

Erschwerend kommt eine Wirtschaftsordnung hinzu, die Großkonzerne und Massenproduktion, u.a. denaturierter, gesundheitsschädigender oder vitalitätsgeminderter Nahrungsmittel, deutlich begünstigt, und somit den rasant gestiegenen Alkohol- und Nikotinkonsum und den aus naturheilkundlicher Sicht noch gefährlicheren und durch seine Folgeschäden noch teureren Zucker- (KOLLATH u.a.) und Eiweißkonsum (WENDT u.a.).

Da Machtstrukturen und Gesetze auch von den Bedürfnissen, also der Nachfrage abhängig sind, ist eine tiefgreifende Änderung nur über Paradigmen-, d.h. kollektiven Bewußtseinswandel in Richtung naturerhaltender und lebensförderlicher Bedürfnisse und Handlungsimpulse zu erwarten.

4/...

Wir brauchen also unbedingt einen neuen Ansatz, welcher die vielfach geforderte Eigenverantwortlichkeit und Selbsthilfe grundlegend fördert.

2. KONZEPTIDEE/NEUE QUALITÄT

Der Erwerb neuer gesundheitsfördernder Bewußtseinsqualität und Änderungen im sozialen Leben und Gesetzgebung, die diese begünstigen und schützen, müssen Hand in Hand und Schritt für Schritt verwirklicht werden im Sinne eines organischen Wachstums.

Obwohl Gesundheit und Selbstheilung etwas Natürliches, Selbstverständliches sind, bedürfen sie dennoch der täglichen, wöchentlichen und jährlichen Pflege und Aufmerksamkeit. Geist und Körper brauchen sowohl des dosierten und regelmäßigen Trainings als auch der Tiefenentspannung und der Reinigung (Katharsis).

Meine grundlegende Idee, das neue Element besteht darin, gesundheitsfördernde Methoden als essentiellen Teil in das tägliche Leben in Haus, Schule, Betrieb und Öffentlichkeit einzufügen und damit einen "circulus curativus" von Entspannung, Energie, Selbstvertrauen, Einsicht in gesundheitsfördernde Bedürfnisse und entsprechenden Verhaltens und Konsum zu initiieren.

Auf Grund der einschlägigen Literatur und Forschungen, bestätigt durch meine in 20 Jahren gewachsene Erfahrung an mir selbst sowie als Arzt und als Dozent in der Erwachsenenbildung, benötigt der Mensch dafür:

- täglich 1 - 2 x 15-20 Min. (individuell auch mehr)
- wöchentlich zusätzlich 1-2 Stunden
- jährlich 1 Woche ganztags (Kranke 3-6 Wo) als Kur

Diese Maßnahme läßt sich ohne großen finanziellen Aufwand ins tägliche Leben einfügen, modellhaft erproben und ist wegen ihrer primären präventiven Gesundheitsförderung sehr effektiv, wie viele wissenschaftliche Arbeiten und Pilotstudien bereits nachgewiesen haben.

Doch welche Methoden sollen anerkannt und gefördert werden? Grundsätzlich ist die primäre Prävention auf 3 Schienen möglich:

1. Tiefenentspannung / Meditation / Selbsterfahrung
2. Körpertraining / Haltung / Yoga u.ä. / Atemübungen
3. Fasten / Ernährung / Lebensführung

.../5

5/...:

Sekundär und vertiefend über:

1. Wissen / Intellekt / Einsicht
2. Wahrnehmung und Äußerung von Gefühlen / Kreativität
3. Handlung / Kommunikation

Dem entsprechen die Ebenen Geist (1), beseelter Leib (2) und Umwelt (3)

Welche Ebene ist die wichtigste?

Rein medizinisch gesehen könnte man alle drei als für Therapie und Vorbeugung gleichwertig, gleich gut wirksam einstufen. Alle drei sollten gefördert werden und je nach Bedarf und Vorliebe angenommen werden. Denn verschiedene Naturelle und verschiedene Situationen bedürfen eben auch unterschiedliche Ansätze.

Dennoch möchte ich den geistigen als den wichtigsten, weil tiefgreifendsten Ansatz einstufen. Nicht zufällig hat Maharishi Mahesh Yogi seine praktische Wiederbelebung des Veda mit der Bewußtseinsentfaltung durch seine Technik der Transzendentalen Meditation (TM) begonnen, dann Yogaübungen hinzugefügt und erst nach Jahrzehnten Ayur-Veda, die traditionelle indische Heilkunst und Weisheit des integrierten Lebens mit ihrer Ernährungslehre, den Reinigungsverfahren und dem intellektuellen Verständnis der verschiedenen Konstitutionstypen etc. ergänzt.

Der Ayur-Veda entstand aus der Verbindung von hohem Intellekt, genauer Naturkenntnis und ungetrübter, ganzheitlicher Schau des Seins und des Kosmos. Er ist für uns also eine wertvolle Quelle für die Gesundheitsförderung. Er sieht als erste Ursache von Krankheit Parapragnya, den "Irrtum des Intellekts".

"Ayur-Veda tritt als diejenige Qualität des Bewußtseins hervor, die Gleichgewicht herstellt und aufrecht erhält ... Ayur-Veda hebt den Fehler des Intellekts auf, der irrtümlich Teile des Lebens als getrennt vom gesamtheitlichen Wert des Lebens versteht". (NADER S. 16)

6/...

Dieses transzendente Bewußtsein wurde von WALLACE 1971 anhand typischer physiologischer und psychischer Parameter als "4. Hauptbewußtseinszustand" - neben aktivem Wachen, Träumen und Tiefschlaf - klassifiziert und als essentiell für die seelische, geistige und körperliche Gesundheit postuliert.

Es stellte sich heraus, daß die physiologischen Parameter der "Entspannungs-Reaktion" (H.BENSON) sich reziprok zu denen des "Adaptations-Syndroms", des Stress (SELYE) verhalten. Durch regelmäßigen Genuß dieser geistig-körperlichen Entspannung und Bewußtseinserweiterung entwickelt sich rasch und nachweisbar "Urvertrauen, Selbstbewußtheit, Gelassenheit, verbesserte sensorische Koordination, verringerte Stress-Anfälligkeit, schnellere Stressfolgen-Verarbeitung und alle Vorteile für die Gesundheit, insbesondere bei vegetativen und psychosomatischen Störungen.

Bezüglich der Fülle an wissenschaftlichen Untersuchungen, die vornehmlich an der populären, besonders einfachen, wirksamen und systematisch gelehrteten Technik der Transzendentalen Meditation (TM) durchgeführt wurden, verweise ich auf die beiden Bücher von GOTTWALD/HOWALD und meine Publikationen im Anhang. Bis heute dient die TM als Modell für eine wirksame Entspannung für diverse Nachahmer.

Bessere Geist-Körper-Koordination und entsprechende gesundheitsfördernde Wirkung haben auch meditative Bewegungs- und Atemübungen, wie Tai-Chi, Qui Gong, Yoga, Feldenkrais und progressive Muskelrelaxation des Pioniers JAKOBSON.

Auch von Joggen habe ich seelische Erfahrungen und ähnliche gesundheitliche Auswirkungen gehört wie von Meditierenden. Die Gesundheitsverbesserung durch regelmäßigen Ausdaufersport täglich 10 bis 15 Min. bzw. 3 x pro Woche 30 bis 45 Min. sind gut belegt und anerkannt.

Aber auch durch methodisches Fasten nach BUCHINGER, oder MAYR wird das Bewußtsein klarer, die Innenwahrnehmung verfeinert und der Gesundheitszustand in allen Bereichen, besonders bei ernährungsbedingten chronischen Krankheiten, verbessert.

Alle 3 Schienen können als einzige echte Heilung für die meisten und häufigsten chronischen Krankheiten wie Hypertonie etc. gelten. Daher muß alles getan werden, um das Image dieser Methoden in der Bevölkerung weiter anzuheben und ihre Anwendung zu fördern.

Damit hätten wir auch die von den Pädagogen des Fachbereichs Gesundheitswissenschaften wie HOMFELD und HURRELMANN (s. Anl. "Gesundheit in der Schule") nachgewiesenen primären Gesundheitsparameter erfaßt, wie: "Selbstsicherheit", "angemessenem Wechsel von Bewegung und Ruhe, von sozialer Aktivität und Rückzug", "dispositionelle Zuversicht", "bewußtes Wahrnehmen von Körpersignalen", "regelmäßige bedürfnisgerechte körperliche

.../7

7/...

Bewegung", "sinnliche Wahrnehmungsentwicklung", "soziale Integration", "Kultivierung des Eßverhaltens" und die "alltagsintegrierte Anwendung von Entspannungs- und Stressbewältigungsmethoden" sowie "die optimale Basisaktiviertheit" erfaßt.

Als Grundlage eines vermittelbaren Gesundheitswissens bietet sich die Philosophie und das Begriffssystem des Ayur-Veda an. Es ist immer und überall gültig, da es keine zeitlich und örtlich beschränkten "Fakten" und Theorien lehrt, sondern dynamische Grundprinzipien des Lebendigen, der Interaktion, der Umwandlung, der Entsprechung verschiedener Ebenen usw.. Dabei werden einfache Parameter verwandt, die der sinnlichen Wahrnehmung zugänglich und bekannt sind. Die Besonderheiten und Vorlieben der eigenen Person und von Partnern werden besser verstanden, respektiert und behandelt, z.B., warum unterschiedliche Ernährungsweisen für entsprechende Menschentypen tatsächlich jeweils richtig sind. Einzelheiten sind in meiner populären Einführung (Anhang) enthalten. Die Philosophie und Praxis des Ayurveda erfüllt die alte Sehnsucht nach einer flexiblen und doch systematischen psychosomatische Denkweise, Therapie und Vorbeugung.

Das Wichtigste meiner Idee ist die tägliche institutionalisierte Entspannungspause - am besten 2 x 15-20 Min. (mindesten 1 x) und die "nationale Gesundheitswoche", in der nach meiner Vorstellung Arbeitsruhe herrscht, eingeschränkter Autoverkehr und alle Leute in irgendeiner Form sich vorwiegend der Gesundheit widmen: Fasten, Yoga, Sport, Bodybuilding, Meditation- und Entspannungswochen, Gesundheits- und Ernährungskurse etc. Das Angebot soll vielfältig und frei sein.

* * *

3. PRAKTISCHE UMSETZBARKEIT

- Es existieren bereits eine Vielfalt von Entspannungsmethoden und entsprechenden Lehren und Institutionen.
- Es gibt flächendeckend Sportvereine und (in Schulen) Sportlehrer, sowie zahlreiche Lehrer aus dem Bereich der meditativen Bewegungsformen.
- Es gibt inzwischen viele Dozenten und Ausgebildete in Ernährungslehre, Ernährungsberater.
- In Zusammenarbeit mit Medien und Fachleuten für Fernstudiengänge können praktikable Fernsehkurse über o.g. Bereiche für die Gesundheitswoche vorbereitet werden. In der Praxis auftauchende Fragen können von Experten telefonisch geklärt, bzw. im Fernsehen öffentlich besprochen werden. Damit könnte der Engpaß an Lehrkräften während dieser Woche überbrückt werden.

.../8

8/...

- Es gibt qualifizierte Vorschläge zur Gesundheitsförderung gemäß der hier aufgestellten Kriterien, z.B. "Das 90 - Tage - Programm zur Gesundheitsförderung im Alltag" von C.N. SHEALY (s.Anl.).
- Es gibt den europaweiten Modellversuch "Netzwerk gesundheitsfördernde Schulen" (s. Anl.)
- In vielen japanischen Firmen und Konzernen ist bereits die tägliche synchrone Entspannungspause der gesamten Belegschaft mit bestem Erfolg integriert, wie ich von einem Manager weiß, der häufig in Japan geschäftlich tätig war. Mir sind 2 wissenschaftliche Studien bekannt, die die positive Auswirkung auf die Produktivität und das Betriebsklima zeigen.
- In Hamburg stellt eine Firma für Management-Training nur Leute ein, die sich verpflichten, sich intensiv für ihre Gesundheit einzusetzen
- Die beiden autofreien Wochenenden 1973 beweisen, daß in Deutschland eine nationale Aktion möglich ist. An die wohltuende Ruhe dieser Tage erinnern sich heute noch viele Menschen.
- Selbst-, Familien- und freundschaftliche Hilfe in Fällen von gesundheitlichen Problemen und Krankheiten ist in Deutschland immer noch in 70-90 % die einzige Versorgung. Sie ist durch Fachkräfte nicht zu ersetzen. Das läßt eine breite Akzeptanz der vorgestellten Idee erwarten.
- Die Mehrzahl der Deutschen vertraut eher natürlichen Heilmitteln und Methoden und ist damit unterversorgt.
- Mit der Unterstützung des Berliner Gesundheitspreises und öffentlicher Wertschätzung werden etliche Firmen, Institutionen, Gemeinden, Schulen etc. bereit sein, meine Vorschläge als **Modellprojekt** anzunehmen, Hochschulen diese wissenschaftlich begleiten. Die Gesundheitswoche könnte zunächst auch in Pionier-Betrieben und -Regionen erprobt werden.

Konfliktpotential ist in der Auswahl und Konkurrenz der verschiedenen Dignität enthalten. Ich glaube, daß hier der Kunde selbst im wesentlichen entscheiden soll. Die Methoden müssen sich der öffentlichen Diskussion und Wirksamkeitsüberprüfung stellen.

Es muß allerdings der finanzielle Nachteil selbständiger Anbieter gegenüber kirchlich und staatlich, aus Steuergeldern unterstützten Stellen ausgeglichen werden.

9/...

Versteckter Widerstand wird aus Kreisen der Großkonzerne und den von ihnen unbewußt beeinflussten Politikern kommen, sowie aus kirchlichen Kreisen. Ich erinnere an die Sektenkampagne u.a. gegen die Ausübenden und Organisatoren der wirksamsten Meditationstechnik, nämlich der TM.

Selbst das wissenschaftliche Gutachten des Gegners (die BRD) vor dem Obergericht Münster 1985 ergab eben keine Abhängigkeit, sondern eine deutlich höhere Unabhängigkeit der TM-ausübenden Studenten gegenüber der Vergleichsgruppe.

Ich glaube, daß "Feldunabhängigkeit" und Nicht-Manipulierbarkeit den herrschenden Kräften nicht erwünscht ist.

Entgegen dem Wunsch der Patienten, trotz guter Resultate der Naturheilmethoden, trotz nachweislich langfristiger Kostenreduktion werden diese Methoden zur Zeit sogar von vielen privaten Krankenkassen oft nicht bezahlt.

Das Zentrum zur Dokumentation der Naturheilverfahren - ZDN - in Gelsenkirchen hat dokumentiert, daß sich der Vorstand der größten privaten Krankenversicherung personell mit der Allianz, der Dresdner Bank und mit Bayer/Leverkusen (Chemie-Arznei) und Siemens (Medizintechnik) überschneidet.

Es bleibt nur zu hoffen, daß diese Machthaber das Unterfangen einer Verbesserung der Volksgesundheit und der Selbstheilungskompetenz in der Anfangsphase nicht ernst nehmen oder weise genug sind, zu erkennen, daß unser Wohlstand durch konstruktiven Konsum und Gesundheit letztlich für alle zunimmt, und daß sie sich mit Profit aus destruktivem Konsum letztlich den eigenen Ast absägen.

Auch von Seiten der organisierten Ärzteschaft und der Universität wird Ablehnung zu erwarten sein aus mangelndem Verständnis, einprogrammiertem Krankheitsdenken und drohendem Machtverlust.

Gerade Ärzte bräuchten dringend Regeneration, Selbsterkenntnis und Einsicht in das Wesen von Gesundheit.

Daraus könnte sich schrittweise mit der besseren Gesundheitskompetenz eine sehr angenehme Berufsperspektive ergeben. Dann könnte die ärztliche Tätigkeit herkömmlicher Art mit mehr Ruhe, Gefühl und Erfolg ausgeübt werden.

Die Gesetzgeber und Verwaltungsfachleute sind aufgerufen, die vorgeschlagenen Freiräume für gesundheitsfördernde Entspannung und Übungen zu ermöglichen wie z. B. durch Vorschriften und/oder Begünstigungen ähnlich den unterschiedlichen Kraftstoffbesteuerungen etc..

Gesundheitsförderung, Steigerung der Lebensqualität, der Motivation und der Aufmerksamkeit müßten auch den Arbeitgebern als geschäftsfördernd willkommen sein.

Schrittweise kann und muß dann auch der destruktive Konsum durch Steueranhebungen erschwert werden.

* * *

.../10

10/...

4. STRUKTURELLE UND FINANZIELLE AUSWIRKUNGEN

- Die Trendwende von Kuration zu Prävention wird deutlich zunehmen.
- Viele negative Auswüchse unserer Gesellschaft werden nachlassen.
- Die im Gesundheitswesen Tätigen werden sich mit mehr Ruhe und Mitgefühl ihren Aufgaben widmen können und selbst mehr Lebens- freude haben.
- Das Gesundheitswesen wird wieder bezahlbar.
- Es werden Mittel zur Prävention frei sein -
- Deutschland wird wieder in die Spitzenposition der Weltwirtschaft kommen und wird allmählich die Staatsverschuldung abbauen können.
- Wir werden mit weniger Arbeit auskommen und wieder Zeit zur Kommunikation etc. haben.
- Die Menschen werden es lernen müssen, ihre Freizeit sinnvoll auszufüllen im Sinne der Entfaltung ihrer Persönlichkeit und der Bereicherung zwischenmenschlicher Beziehungen.
- Es wird einen Wandel vom destruktiven zum konstruktiven Konsum geben.
- Die Menschen werden zum äußeren auch "inneren" Wohlstand erlangen.
- Die Kostenregelung und Hochrechnungen über mögliche Einsparungen etc. muß den Finanz - und Organisationsexperten überlassen werden.
- Jedenfalls kann sich die Steuerkraft der Bevölkerung durch Gesundheit nur erhöhen.

* * *

Ich bin überzeugt, daß die von mir vorgeschlagene Idee das ist, was unserem Volk am meisten fehlt.

Ich hoffe, daß meine Vorschläge durch den Berliner Gesundheitspreis zur Realisierung gelangen werden.

Mit freundlichen Grüßen Dr. h. c. h. C. W. W. W.

Anlagen (s. gesonderte Liste)

Anlage als Bestandteil des Beitrags zum Ideenwettbewerb
Berliner Gesundheitspreis 1995 von Dr. Dietrich Wachsmuth:

1. Brief an den Minister für Arbeit un Soziales 1988
2. Brief an den Deutschen Bundestag 1989
3. Vorwort von Bundesminister Seehofer Nov. 1993
4. H.H. Kornhuber in Deutsches Ärzteblatt Mai 1988
5. Resolution der WHO und FIMS 1994 (Hollmann/Gyárfás)
"Gesundheit und körperliche Aktivität"
6. Lützner über Fasten
7. H. Schäffler, Kostensenkung im Maharishi Ayur-Veda
8. E. Schrott und D. Wachsmuth, Transzendente Meditation:
Ruhe tiefer als im Schlaf
9. D. Wachsmuth, Maharishi Ayurveda - ganzheitliche Erneuerung
und Erweiterung unserer Heilkunde und Vorbeugung für ein
gesundes, glückliches Leben. (Vorwort zu einem Kochbuch)
10. Surya-Namaskara- "Gruß an die Sonne" } Beispiele aus meiner
11. Fastenkur } Praxis für sehr einfach
12. Heißwasser-Trinkkur } im Alltag ausführbare
und sehr wirksame
Gesundheitsmaßnahmen
des Ayurveda.
13. Landesinstitut für Schule und Weiterbildung: Gesundheits-
bildung 1985; H. Breitkopf, "Gesundheitsbildung mit Erwach-
senen, Förderungsmöglichkeiten der Selbsthilfekompetenz..."
14. C. Norman Shealy, Das 90-Tage-Programm zur Selbstheilung
15. Die Barmer im Gespräch mit Wolfgang Arnhold, Gesund leben
und lernen in der Schule
16. K. Pirc, Kostendämpfung im Krankenversicherungswesen mit
Maharishi Ayur-Veda
17. D. Wachsmuth, Was unterscheidet AT und TM ?
18. D. Wachsmuth, G. Dolce, Rechnerunterstützte Analyse des
EEG während Transzendentaler Meditaion und Schlaf

Literaturverzeichnis als Bestandteil des Beitrags zum Ideenwettbewerb "Berliner Gesundheitspreis 1995 von Dr. Dietrich Wachsmuth

Gesundheit und Schule, Beitrag zu einer neuen Perspektive der Gesundheitsförderung, Hrsg. Bundesministerium für Bildung und Wissenschaft, Bonn 1994

Selbsthilfe durch Meditation, Franz-Theo Gottwald/Wolfgang Howald, München/Landsberg am Lech, 4. Aufl. 1993

Ayurveda im Business, Franz-Theo Gottwald/Wolfgang Howald, München/Landsberg am Lech, 2. Aufl. 1995

Menschlicher Körper, Ausdruck des Veda und der Vedischen Literatur, Tony Nader, Vlodrop 1994