

Arno Deutsch - Gesundheit ja, aber...

Die Einschränkung der Bürgerrechte während der Coronavirus-Krise, wie auch alle geplanten Maßnahmen im Schulbereich, werden mit dem Schutz der Gesundheit begründet.

So weit so gut. Doch ist gerade in diesem Zusammenhang die Frage berechtigt: Was ist Gesundheit?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hatte 1948 folgende Definition gegeben: "Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens, und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen". Diese Definition ist sicherlich zu einer Zeit gemacht worden, in der private Interessengruppen kein so großes Gewicht innerhalb der WHO hatten. Ein Begriff vom gesunden Leben, der den Menschen als Ganzheit sieht.

In Zeiten der Pandemie hatten und haben aber meist solche Mediziner das Wort, die den Menschen nicht aus einer ganzheitlichen Perspektive sehen, sondern – überspitzt formuliert – als mechanisches Zusammenwirken von physischen, chemischen und elektrischen Elementen. So wird auch das Virus nicht als Teil einer lebendigen Wechselbeziehung, in der viele Faktoren eine Rolle spielen.

Dieses Menschenbild ist auch der Grund dafür, dass viele der getroffenen Maßnahmen wesentliche Grundsäulen zur menschlichen Gesundheit völlig außer Acht gelassen haben.

Grundsäulen für Gesundheit sind viel Bewegung, gute und ausgewogene Ernährung, giffreie Umweltbedingungen und vor allem die geistigen Dimensionen, wenn man sie so bezeichnen kann: Bewusstsein. Einstellungen, Gedanken, Gefühle...kurzum unser Mind-Set. Gedanken können heilen: Dies auch der Grund, warum ein Großteil der Medikamente eine Placebo-wirkung haben; sie wirken, weil man an sie glaubt.

Die systematische Bombardierung mit Schreckensszenarien in den letzten Monaten haben letztlich diese wesentliche Säule zu einem gesunden Leben einstürzen lassen. Ein Nocebo-Effekt; d.h. sie haben krank gemacht bzw. den Boden für Krankheiten vorbereitet.

Es ist zwar immer wieder davon gesprochen worden, wie wichtig ein gutes Immunsystem zur Stärkung der Abwehrkräfte ist; doch wie das Wort schon sagt, geht es dabei um ein **System** – ein Zusammenspiel vieler Faktoren, die aber letztlich im Kampf gegen die Pandemie allesamt zu kurz gekommen sind: Bewegung, Sonne, menschliche Kontakte als Quelle von Wohlbefinden und Gesundheit.

Tatsache ist, dass sich die Pandemie vor allem in solchen Gebieten ausgebreitet hat, in denen es starke Umweltbelastungen gibt; dass vor allem Personengruppen betroffen waren, deren Immunsystem durch

verschiedenste Faktoren bereits stark beeinträchtigt war. Nicht nur, aber sicherlich auch in Folge ungesunder Lebens- und Arbeitsbedingungen. In einem Gespräch mit Wolfgang Mayr in der Sendung „12 nach 12“ hatte ich von der Notwendigkeit gesprochen, das zu hinterfragen, was wir als „vernünftig“ betrachten. Dies betrifft auch das Thema Gesundheit: Wenn wir den Menschen als Maschine, als mechanisches Wesen betrachten, sind bestimmte Maßnahmen, wie sie zur Pandemiebekämpfung getroffen wurden, sicherlich „vernünftig“. Aber sehen wir den Menschen als selbstbestimmtes, beseeltes Wesen, das untrennbarer Teil seiner Mitwelt ist, dann gelten andere Maßstäbe für Vernunft: <http://www.raibz.raai.it/feed.php?id=75>

Euch allen noch gut gelebte Sommertage!

Mit herzlichen Grüßen

Arno Deutsch

www.arnoteutsch.org