

Gesundheit = Pillen & Spritzen! Was sonst?

Folgt Gesundheit richtiger Behandlung?

Ja, manchmal. Aber leider nur kurzfristig. Denn umgehend droht ein neues Krankheitsrisiko, dem zwangsläufig die nächste Therapie folgt.



Vor langer Zeit galt es als gesund, mit Körper und Geist achtsam umzugehen, für friedvolle Verhältnisse zu sorgen und sinnvoll zu leben. (Aulus Celsus: römischer Mediziner, EAN 9783534741038). „Der gelbe“ Kaiser gilt als Grundlage der chinesischen Medizin (ISBN 978-3-426-87570-4). Rudolf Virchow erweckte 1852 diese uralten Kerngedanken vorübergehend zu neuem Leben: Grundlage von Gesundheit seien „Wohlstand, Bildung und Freiheit“ („Die Noth im Spessart,“). 1988 erlangten diese Ideen dann Weltruhm mit der „Ottawa Charta,“, dem Entwurf einer „gesunden“ Weltpolitik. Das ist lange her.

Vor einem halben Jahrhundert lernte man im Medizinstudium, Kinder seien dann gesund, wenn sie fröhlich im Freien herum-tobten. Wenn sie sich also Belastungen aussetzen und dabei vor Spaß juchzten, quietschten und lachten. Dass es das Immunsystem fördere, wenn raufende und rennende Kinder-Horden sich im Wald Schrammen zuzögen, in Pfützen planschten und sich gegenseitig mit ihren Rotznasen ansteckten.



Bildquelle: [Zitatforschung](#)

Alles vorbei:

Heute sitzt ein Kind brav zu Hause vor seinem Tablet oder seiner Spielkonsole. Weil es, den gerade wiedereröffneten, Kindergarten wegen eines Schnupfens „sofort“ verlassen musste. Jetzt nervt es, auf dem Stuhl hängend, seine Mama. Die muss wiederum gestresst am Herd ausharren, weil sie nicht arbeiten kann, solange bis der Coronatest negativ sein wird.

In dieser On-Off-Psychose mit Flutterband, Desinfektionsmitteln und Masken, die alle unsichtbare Gefahren signalisieren, bewegen sich die Kinder weniger. Und sie verlernen die Kunst miteinander zu kommunizieren. Folglich kränkeln sie: körperlich und seelisch. Sie werden später (mit untrainiertem Immunsystem) schwerer an Infektionen leiden, und noch leichter in Depression verfallen. Folglich werden sie als Erwachsene einen hohen Bedarf nach Gesundheitsprodukten entwickeln, und diese auch brav schlucken.

Wird die Maskenpflicht erst mit dem „Grundrauschen“ von Schnupfen-Viren begründet ([östr. Gesundheitsminister Anschober, 21.07.2020](#)), liegt es nahe, Kinder-Impfstoffe gegen Erkältungsviren zu erfinden und das Immun-system durch Vitaminpillen zu stärken.

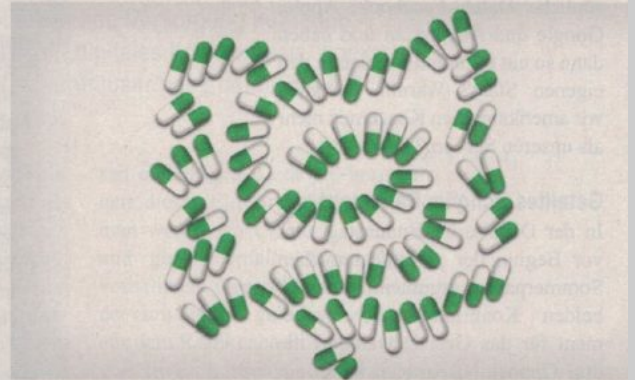
Interview mit Prof. Dr. med. Heiner Krammer

Einsatz von ausgewählten Bakterienstämmen bei chronischem Durchfall, Bauchschmerzen & Blähungen



Prof. Dr. med. Heiner Krammer
 Facharzt für
 Innere Medizin,
 Gastroenterologie,
 Proktologie,
 Ernährungsmedizin
 (DGEM) am Dt. End-
 und Dickdarmzentrum
 Mannheim

In der Therapie von chronischem Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung nehmen ausgewählte Bakterienstämme (Probiotika) seit vielen Jahren eine wichtige Stellung ein. Prof. Dr. med. Heiner Krammer spricht im Interview über seine Erfahrungen mit dem Einsatz von Probiotika bei Reizdarmsyndrom-Patienten (RDS-Patienten) sowie über die jüngst in *The Lancet Gastroenterology & Hepatology* erschienene Studie¹ zum Bakterienstamm *B. bifidum* HI-MIMb75.



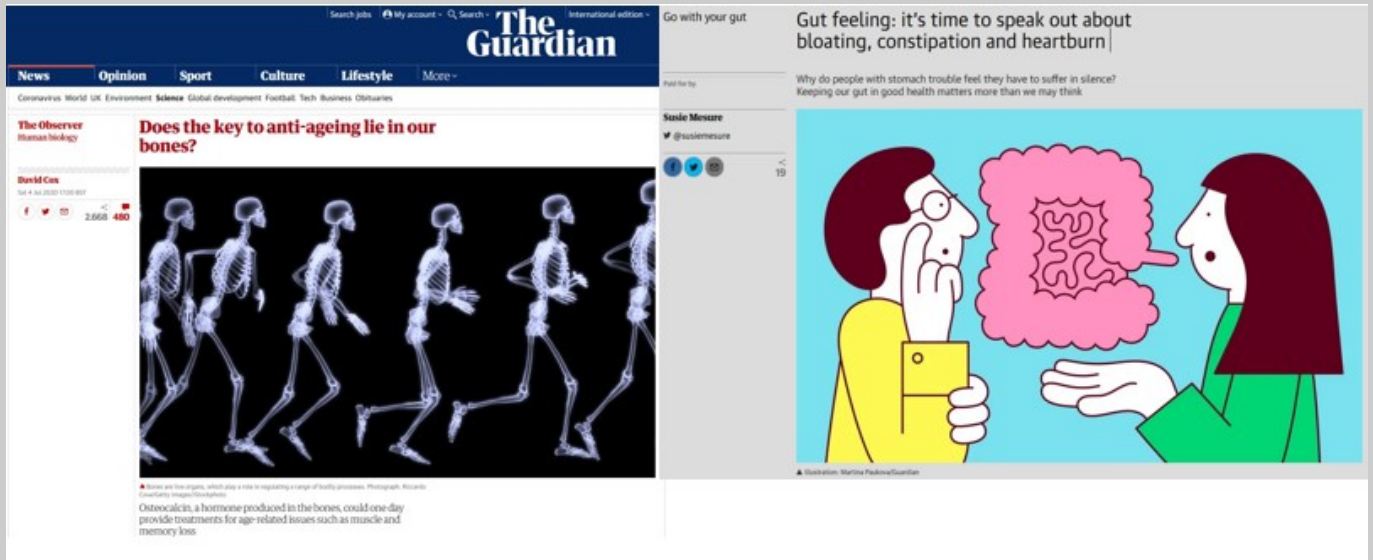
Herr Prof. Dr. med. Krammer, Sie beschäftigen sich bereits seit vielen Jahren mit der Therapie von RDS-Patienten. In dieser nehmen Probiotika eine wichtige Stellung ein, was sich auch in der S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) widerspiegelt. Was sind Ihre Erfahrungen in der Praxis mit dem Einsatz von Probiotika, speziell bei Patienten mit chronischem Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung?

liche Basis in Form von dedizierten klinischen Studien verfügen. Zweitens setze ich gerade bei der initialen Therapie insbesondere auf Stämme, welche ihre Wirksamkeit bei verschiedenen RDS-Subtypen und über alle Leitsymptome hinweg unter Beweis gestellt haben. Mit diesem Ansatz habe ich bisher gute Erfahrungen sammeln können.

Die neue Gesundheit: Ein Darm voller Pillen. [DÄB 20.07.2020](#)

Unser Gesundheits-Bewusstsein wandelt sich: Von der Gesundheitsförderung zu kommerzieller Krankheitsbekämpfung, in allen Bereichen des Lebens:

- Wir bekämpfen die Grippe, statt sie zu verschlafen.
- Wir schlucken Pillen gegen den Reizdarm (Reklame im [DÄB 20.07.2020](#)), statt den Darm zu schonen (u.a. durch Ernährung und Ruhe)
- Wir forschen an Medikamenten gegen den Hirnabbau ([Guardian Weekly 17.07.2020](#)), statt uns entspannt zu belasten und zu bewegen.
- Wir konsumieren immer mehr Anti-Depressiva ([IOS 19.05.2020](#)), und kümmern uns nicht um ein zufriedenes Leben.



Gut-Feeling und Bone-Feeling (Guardian Juli 2020): Fühlen was der Darm und die Knochen wollen, und ihnen dann das richtige Medikament besorgen. Allerdings gibt es gar keinen Darm, und auch keine Knochen, ohne Gehirn, Haut, Leber, Herz, Blut ... Und auch keinen ganzen Menschen, ohne das, was ihn durchdringt und ihn umgibt. Es würde also Sinn machen, den Tunnelblick auf das (im Labor) tote Einzelne (Enzym, Zelle, Bakterium, Virus, ..) auf die lebenden Zusammenhänge, Beziehungen und Wechselwirkungen zu weiten. Wenn das geschähe, würde der Bedarf sinken, all die schönen Mittel zur Lösung von Einzelproblemen zu kaufen. Aber: schadete das nicht dem Share-Holder-Value und kostete das nicht Arbeitsplätze?

Gibt noch es einen Ausweg?

Vielleicht. Wenn sich die Gesundheitsdefinition erneut ändern würde.

Die revolutionäre Gesundheits-Definition der Weltgesundheitsorganisation von 1949

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

fand führte zur weltweit anerkannten Erkenntnis, dass Gesundheit nicht nur von einer medizinischen Grundversorgung abhängt, sondern von der Schaffung und dem Erhalt gesunder Verhältnisse und gesunden Verhaltens ([Ottawa Charta 1986](#)). Das ist längst vergessen. Weil die WHO Definition heute als Rechtfertigung der Medikalisierung aller Lebensbereiche des Menschen benutzt wird. Das Geschäft Medizin nutzt „Gesundheit“, und ist so zu einem der größten Gesundheits-Risiken geworden.

Also wäre die Zeit reif für eine neue Gesundheitsdefinition.
Mein Vorschlag:

Gesund ist die/der

- den Gesundheitsmarkt möglichst selten aufsucht,
- wenige Krankheits-Produkte konsumiert,
- unversehrt, grund-versorgt und sicher lebt,
- persönliche Fähigkeiten ungehindert entfaltet,
- sinnvoll tätig ist,
- mit sich und dem Umfeld zufrieden sein kann.

Ökosystem Mensch

- Ökosystem Mensch. [Gyn. Praxis 2020, 46\(2\)187-197](#)
- [Toleranz und Abwehr in der Zelle \(28.06.2020\)](#)

Bewegung und Gehirn

- Bewegung
- Ich-Konstruktionen