

Dr. Roland Werk



BETRIEBSANLEITUNG
MENSCH

Dr. Roland Werk, BABENDE Institut,
Goethestraße 1, D-97072 Würzburg
Im Selbstverlag. Sämtliche Rechte vorbehalten.

Lektorat: Andrea Wagner
Korrektorat: SCHOPF Computersysteme, Monika Schlier
Umschlag, Illustration: Martin Armbruster

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-00-057828-1

Printed in Germany 2017

© Dr. Roland Werk, BABENDE Institut, Würzburg 2017

Internet: www.babende-institut.de Würzburg

1. Auflage 2017

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des BABENDE Institutes urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Die Empfehlungen, Darstellungen und Vorschläge in dem vorliegenden Buch sind von dem Autor sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Betriebsanleitung

Mensch

Dr. Roland Werk
BABENDE Institut, Würzburg

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9
Stein der Weisen	13
Vom Stein der Weisen zum Prüfstein des Erfolges	15
Die kritischen 4	17
Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen	19
Wer rastet, der rostet	20
Wir werden alt, um weise zu werden	21
Der Glaube kann Berge versetzen... oder gesund erhalten	22
Die kritischen Faktoren der Gesundheit im Check bei Erkrankungen	23
Die russische Matrjoschka-Puppe und die Medizin	27
Superorganismus Mensch	33
Vom Essen	41
Was den Menschen im Innersten zusammenhält	52
Leben ist Ordnung aus Ordnung	57
Psyche und Verhalten	62
Biorhythmen – Die Uhren des Lebens	72
Der rote Faden	80
Spiritualität, Religion und Gesundheit	83
Literaturverzeichnis	91
Stichwortverzeichnis	96

Vorwort

Vor etlichen Jahren saßen wir in einer netten Runde mit dem Neffen eines berühmten Wiener Biologen zusammen. Obwohl er selbst Biologie nicht studiert hatte, war er nach all den vielen Jahren noch immer von den Ideen seines Onkels begeistert. Als Biologe und Mediziner faszinierten mich diese Überlegungen, die als systemische Biologie bezeichnet werden, genauso. Während meiner Studienzeit war systemische Biologie nicht im Lehrplan enthalten. Auch in meiner späteren Assistenzzeit an verschiedenen Universitäten kam ich mit dieser Denkweise nicht in Kontakt. Die systemische Biologie ist die Lehre, dass jedes Lebewesen, ja sogar einzelne Zellelemente wie das Erbmaterial, besonderen Ordnungsgesetzen, nämlich denen eines Systems, folgen. In der Zwischenzeit sind diese Gedanken Grundlage eines Zweiges der Topwissenschaft. Auch die Evolution als auch die Bildung von zusammenhängenden Gesundheitsstörungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Krebs zu Komplexen, die im Fachjargon als Diseasome bezeichnet werden, scheinen durch solche Gesetzmäßigkeiten bestimmt zu sein.²

Seit diesem Gespräch beschäftige ich mich mit dieser Theorie als Grundlage, um das Thema Gesundheit und Krankheit besser zu verstehen. Dieser Ansatz erwies sich als sehr hilfreich, als wir begannen, uns mit der Untersuchung der Stuhlflora im Rahmen von Gesundheitsstörungen zu beschäftigen. Hierdurch konnten wir die Situation der Patienten als Ganzes besser verstehen und

den Patienten entsprechende Erklärungsmodelle und Therapiekonzepte zur Verfügung stellen. Diese Arbeitsweise, die wir im BABENDE Institut über 20 Jahre weiterentwickelten, prägte mir zwei fundamentale Erkenntnisse ein.

1. Bei dem größten Teil der Patienten und auch darüber hinaus besteht eine grundlegende Unkenntnis über die Gesetzmäßigkeiten (Ordnungsgesetze der Biologie).
2. Biologie gehorcht nur ihren eigenen Gesetzen nie menschlichen Wünschen, Ideologien oder Moralvorstellungen, insbesondere auch nicht betriebswirtschaftlichen Aspekten.

Eine Studie, die im Januar 2017 im Deutschen Ärzteblatt vorgestellt wurde, bescheinigt der deutschen Bevölkerung eine mangelhafte „Gesundheitskompetenz“ einschließlich eines ungenügenden Wissens über Gesundheit. Meines Erachtens kommt eine allgemeine Überschätzung der Leistungsfähigkeit der modernen, naturwissenschaftlich orientierten Medizin hinzu.³⁷

Darüber hinaus mag die Auswirkung dieser Gesetze für uns nicht immer direkt erkennbar sein. In der Regel treten die Folgen erst 10 bis 15 Jahre später auf. Manchmal zeigen sich die Auswirkungen als eine Art der Sippenhaft allerdings auch erst in der Kindergeneration wie der Alkoholmissbrauch in der Schwangerschaft oder die Wirkung hormonell wirksamer Schädlingsbekämpfungsmittel auf Gesundheit und Fruchtbarkeit.

Einleitung

„Gute Gesundheit ist die beste Quelle für tugendhaftes Handeln, den Erwerb von Wohlstand, die Erfüllung von Wünschen und spirituelle Befreiung. Krankheiten zerstören dagegen die Gesundheit, das Wohlergehen und das Leben selbst.“

(Charaka Sutrasthana 1.15-17)³⁹

Die meisten von uns bewundern Menschen, die eine charismatische Ausstrahlung haben und anscheinend voller Gesundheit strotzen. Ihr Geheimnis ist ihre innere und äußere Harmonie, die sich in allen Aspekten in Haltung, Bewegung, Aussehen und in dem, was sie sagen und tun, zeigt. Wir beschreiben dies mit Begriffen wie Authentizität, Stimmigkeit oder Kongruenz manchmal auch Harmonie.

Im Verständnis der östlichen Philosophie geht der Verlust von Harmonie mit Leid, verminderter Vitalität und Krankheit einher. In der westlichen Welt zeigt sich das Begriffspaar Gesundheit/Krankheit als ein schwarz-weiß Bild.

Trotz aller medizinischen und gesellschaftlichen Fortschritte fühlen wir (zumindest viele von uns) uns mit dem Thema Gesundheit überfordert und unsicher, wie wir uns verhalten sollen. „Ich glaube, dass unser Verständnis von Krankheit zutiefst falsch ist... Nervosität, Verzweiflung und Erschöpfung sind die tragischen Krankheiten... Sie verwüsten mehr Leben, zerstören mehr

Familien und verursachen mehr Armut als schwere Erkrankungen“. Dieses Zitat stammt nicht aus jüngster Zeit sondern von 1936. Es ist dem Buch des Londoner Arztes Lawrie Macpherson „Nature hits back“ (Die Natur schlägt zurück) entnommen.³¹ Die heutige Gesundheitsentwicklung in unserer Gesellschaft bestätigt seine Einschätzung. Unter anderem berichtete die WHO unlängst über eine massive Zunahme von Krankheiten in der „Dritten Welt“ genauso wie in der westlichen. Diagnosen wie Depression, nervöse Erschöpfungszustände wie Burnout, Übergewicht und Demenz gehören zu den Top Ten der Gesundheitsprobleme.

Nur zu oft laufen Menschen dann falschen Propheten oder einer Mode hinterher. Zu solchen Moden gehört die Gewichtsabnahmediät von Atkinson und ihre Nachfolgemodelle wie „Low Carb“. Sie brachten vielen Menschen erhebliche Gesundheitsprobleme und ihrem Erfinder den Tod. Auf der Suche nach einfachen Lösungen für komplexe Probleme verschlimmern viele Menschen nur ihre Situation. Unter Druck der Gemeinschaft, bzw. im größeren Maßstab der Gesellschaft, scheinen Menschen dazu zu neigen, objektiv Falsches als richtig zu akzeptieren. Sie lassen sich auch davon nicht abbringen, wenn sie es als falsch erkannt haben.²⁰ Wohnt dem Misslingen eine fragliche Logik inne oder ist es, dass wir oft genug nicht erkennen was ist?

Letztendlich bleiben wir bei der Frage hängen: „Wie sollen wir leben?“ Überall auf der Welt, ob in Okinawa, Sardinien, Costa Rica oder auch gleich nebenan haben Menschen Antworten gefunden.⁸ Sie wurden und werden oft ohne je krank gewesen

zu sein über 90 oder gar 100 Jahre und arbeiten und versorgen sich bis kurz vor ihrem Tod. Eine der Gemeinsamkeiten ist ein bescheidenes, ja zum Teil ärmliches aber zufriedenes Leben. Sie gehören nicht zu den Menschen, die bei den ersten Anzeichen von Unpässlichkeit Pillen einwerfen, auch nicht zum Typ „man gönnt sich ja sonst nichts“ oder „ich bin dann einmal weg.de“. Stattdessen leben sie ein artgerechtes von den Regeln unserer Biologie geprägtes Leben.

Jahrelange Erfahrungen der Mettnau Kliniken in Radolfzell zeigen, dass Menschen heute nicht mehr einen ausgeglichenen Rhythmus zwischen Aktivität und Entspannung innehaben.

Zunehmend verschiebt sich auch schon in jungen Jahren die Regulation zur Anspannung hin. Selbst im Schlaf kehrt keine Entspannung ein. Das System Mensch ist in seiner Regulation verstellt. Viele behandeln ihren Körper so, als ob sie einen Ferrari im ersten Gang bis 200 Stundenkilometer fahren. Jedem Autofahrer ist klar: Das kann nicht funktionieren. Hingegen beim eigenen Körper fehlt das Bewusstsein und Verständnis, was gut tut und was schadet. Es scheint, dass das Wissen für den Umgang mit dem Körper, die Betriebsanleitung, fehlt.

Die Betriebsanleitung Mensch ist meine Sicht des Lebens als Biologe und Mediziner. In ihr gehen meine Erfahrung aus über 35 Jahren Diagnostik, insbesondere der Darmgesundheit und des Stress sowie Ergebnisse der modernen Wissenschaft als auch der fernöstlichen Medizin, ein. Ich hoffe, Ihnen als Leser Information

darzustellen, die Ihnen hilft, Ihre Entscheidung, wie Sie leben wollen, zu treffen.

„Die Würde des Menschen liegt in seiner Wahl.“

Max Frisch

Stein der Weisen

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“

Albert Einstein

Die Suche nach der Gesundheit oder besser den Faktoren, die Gesundheit ausmachen, gleicht der Suche nach dem sagenumwobenen Stein der Weisen. Fast alle wünschen sich Gesundheit. Viele reden über ihre Erfolge mit dieser oder jener Methode. Nur wenige haben fundierte Überlegungen angestellt. Jedoch keiner hat bisher die optimale Lösung gefunden. Ja, viele Methoden, die versprochen, zum Beispiel mit Diäten schlanker, ranker und gesünder zu werden, führten für die Betroffenen in ein Desaster.

Die Frage ist somit: Hat noch keiner die Lösung für den Weg in die Gesundheit gefunden oder gibt es schlichtweg keinen Gesundbrunnen?

Ein heute probater Weg ist, zur Klärung die Wissenschaft wie die Evolutionsbiologie zu Rate zu ziehen. Ohne diese erklärt sich, wie der berühmte Forscher Theodosius Dobzhansky wusste, nichts.

Das genauere Hinsehen zeigt, dass der Mensch unvorstellbar komplex aufgebaut ist. Allein die Menge an Informationen, die eine einzelne Zelle benötigt, um zu wissen, wo sie im Körper hingehört und was sie dort tun soll, ist unvorstellbar groß.¹²

Zudem formen von der befruchteten Eizelle bis zu unserem Erwachsenenendesein bis ins Alter eine unendliche große Zahl von unüberschaubaren und z. T. unerkannten Einflüssen unsere Entwicklung und Gesundheit. Faktoren, die in uns liegen, Einstellung der Eltern zur Gesundheit, Einflüsse aus der Umwelt wie Lärm und Umweltgifte sowie unsere gesellschaftliche Situation wirken auf unsere Gesundheit ein. Das heißt, dass aufgrund unserer zeitlichen körperlichen und seelischen Entwicklung, unserer Veranlagung, Biologie und Umwelt unüberschaubar viele und größtenteils unbekannte Faktoren mitentscheiden, ob wir gesund und fit sind oder krank werden. Eines scheint klar zu sein: Eine „Pille für alles“ gibt es nicht. Auch scheint ein Gesundbrunnen ebenso wenig wahrscheinlich. Also aufgeben? - Mitnichten. Auch wenn kein einfacher Weg möglich ist, können wir zumindest wie in der Wirtschaft die kritischen Faktoren herausarbeiten, die uns ein Maximum an Erfolg versprechen. Das Pareto-Prinzip besagt, dass 20 % der Maßnahmen, Faktoren usw. 80 % des Erfolges ausmachen. Dies sind die Key Accounts, die kritischen Wenigen. Im Gegensatz dazu erwirtschaften 80 % der Maßnahmen nur 20 % des Erfolges.

Dies hier ist unser Versuch, die kritischen Gesundheitsfaktoren dingfest zu machen.

Vom Stein der Weisen zum Prüfstein des Erfolges

Vor über 20 Jahren entschieden wir, uns mit der Diagnostik der normalen Stuhlflora zu beschäftigen. Von Anfang an versuchten wir, die alt eingefahrenen Pfade zu verlassen und anderen Überlegungen zu folgen. Schon früh erhielten wir zu unseren Aussagen positive Rückmeldungen. Gleichzeitig kamen die Fragen, was denn zu tun sei, um die Situation eines Patienten zu verbessern. In der Tat ist das der Prüfstein, an dem sich jeder neue Ansatz messen lassen muss. Bietet er verlässliche Hilfe in der Behandlung? Eine verteuftelt schwere Aufgabe. Also machten wir uns auf die langwierige Suche nach den Essenzen der Gesundheit.

Eine entscheidende Hilfe dabei war die weltbekannte Studie zur Gesundheit der 100-jährigen Okinawer.⁵² Nicht, dass es anderswo auf der Welt keine 100-Jährigen gibt; vielmehr ist es die Häufung von sehr alten Menschen und ihre geistige und körperliche Gesundheit, die die alten Okinawer so besonders macht. Erkrankungen wie Zucker, Bluthochdruck und Bandscheibenvorfall sind bei ihnen praktisch unbekannt. Im Wesentlichen finden wir ähnlich erstaunliche Berichte von anderen „blue zones“ in der Welt, in der besonders viele gesunde langlebige Menschen leben.⁸ Tatsächlich gibt es auch in Mitteleuropa seit dem Zweiten Weltkrieg zunehmend mehr Menschen zwischen 80 und 100 Jahren. Für viele gilt jedoch, was der Umweltmediziner Kuklinski formulierte: „Die Deutschen werden zwar absolut gesehen älter. Nicht aber etwa, weil sie gesünder sind, sondern weil sie länger krank

sein können.“ Prof. Makoto Suzuki, Co-Autor der weltbekannten Okinawa-Studie⁵² über Langlebigkeit sagt: „Langlebigkeit und eine hohe Lebenserwartung, das sind für mich zwei Paar Schuhe. Als kranker Mensch sehr alt zu werden, das ist für mich keine Langlebigkeit.“

Die kritischen 4

Von vielen Einflussmöglichkeiten für ein Mehr an Gesundheit blieben bei der Okinawa-Studie vier Faktoren übrig, die von besonderer Bedeutung sind. Sie sind die Landmarken für die enorme Gesundheit, Vitalität und Gesundheit der Senioren in Okinawa:

- eine gesunde, frisch zubereitete, leicht unterkalorische Ernährung mit wenig Alkohol.
- Von Vernunft, Bescheidenheit und Selbstachtung im Einklang mit dem Rhythmus der Natur getragenes, bewegungsreiches Leben.
- Rückhalt in der Gemeinschaft.
- Sinnhaftigkeit des Seins auf Basis einer tiefen Religiosität und Spiritualität.

Viele Beobachtungen und wissenschaftliche Forschungsergebnisse weltweit weisen ebenfalls in diese Richtung. Ein sehr deutlicher Beweis für die Richtigkeit dieser Überlegungen stammt aus den Berichten von KZ-Häftlingen.¹⁵ Unter den KZ-Häftlingen waren unterschiedliche Gruppen wie Juden, politische Gefangene, Sintis, Romas und Zeugen Jehovas. Es zeigte sich, dass von allen die Zeugen Jehovas die besten Überlebenschancen hatten. Ihr tief verwurzelter Glaube ließ sie relativ gut im Vergleich zu den anderen Gruppen die KZ-Inhaftierung überstehen. Aufbauend auf solche Berichte und eigene Studien formulierte der amerikanisch-israelische Wissenschaftler Antonovsky das

Modell der Salutogenese.¹ Salutogenese beinhaltet die Konzepte, die Menschen gesund halten. Ein bedeutender Gesichtspunkt ist dabei, Gesundheit nicht als einen fixen Zustand zu betrachten, den man schicksalsmäßig durch irgendwie geartete Umstände verlieren kann. Vielmehr ist es ein Prozess, der ständige Arbeit an sich erfordert. Demnach ist Gesundheit etwas, was immer im Entstehen ist. Leben ist wie ein Fluss mit kontinuierlicher Veränderung. Das bedeutet auch, sich von etwas lösen zu können. Sich nicht auf Personen, Situation und Einstellung zu fixieren. Ein Gedanke, der seit Jahrtausenden in fernöstlichen Lehren wie Yoga oder Buddhismus gepflegt wird. Um eine Insel der Ordnung wie Gesundheit zu schaffen, ist es erforderlich, sie gegen das Wasser zu stabilisieren. Nur so können wir verhindern, dass die fortwährende Veränderung des Lebens die Insel der Gesundheit wegschwemmt.

Vom Essen

Seit vielen Jahrtausenden wissen die Menschen von der Bedeutung der Ernährung. Unzählige Sprichwörter auf der ganzen Welt belegen das. Mindestens genauso wichtig, auch dafür sind die Mahnungen unzählig, ist das Verhalten, was die Ernährung und das Essen angehen. Vor nahezu 2 300 Jahren warnte in der Bibel der Prophet mit dem Namen Jesus Sirach gleich zweimal vor der Unmäßigkeit beim Essen (Sirach 31/12 ff. und 37/30 ff.): „Überfriss dich nicht, wenn es dir schmeckt ... Denn viel Fressen macht krank ... Viele haben sich zu Tode gefressen; wer aber mäßig isst, der lebt desto länger.“

In Japan und Okinawa gilt als Grundregel für ein gesundes und langes Leben, den Magen nur zu 8/10 zu füllen. „Hara hachi bu“ sagt man dazu. Auch Pfarrer Kneipp warnte vor übermäßigem Essen. Schon bei einem Sättigungsgefühl habe man zu viel gegessen, meinte er. Und tatsächlich hinkt das Sättigungsgefühl der tatsächlichen Sättigung hinterher.

Die wissenschaftlichen Hintergründe für den Gesundheitswert der Ernährung hatte 1930 der amerikanische Wissenschaftler MacCay erkannt: In großen Versuchsreihen hatte er ermittelt, dass 20 % weniger Kalorien bei Versuchstieren das Leben verlängert. Er fasste das Ergebnis seiner Experimente so zusammen: „Die Kalorienreduktion um 20 % ist die einzige Möglichkeit, das Leben von Säugetieren zu verlängern.“ Das gilt auch für den

Menschen. Der älteste noch lebende Mann, Israel Kristal, wurde 2016 114 Jahre alt. Er demonstrierte ungewollt, daß eine längere Hungerphase genauso wirken kann wie kontinuierliche Kalorienverminderung oder „Dinner cancelling“. Er überlebte die extreme Hungerzeit in einem Konzentrationslager. Vermutlich sind zwei wichtige biologische Mechanismen hierfür verantwortlich. Zum einen das „friss nicht so viel“ System, wissenschaftlich auch TOR-System genannt.²⁷

Der mTOR-Komplex lässt zu, dass bei guter bzw. üppiger Ernährung der Zellstoffwechsel auf Hochtouren läuft und sich schädliche Stoffe in den Zellen anhäufen und Muskulatur und Blutgefäße schwächer werden. Alterskrankheiten bekommen Hochkonjunktur. Hingegen hilft Hungern diesen Komplex abzustellen. Alternde Zellen verschwinden wie Geister aus dem Körper der insgesamt gesünder bleibt.

Ein weiterer Weg, uns zu schützen, ist die Aktivierung von Reparatursystemen der Zellen, dem Sirtuin-System.²⁴ Bei einer leichten Unterversorgung schickt der Körper Reparaturenzyme ins Rennen und vermindert gleichzeitig die normale Bildung von freien Radikalen. Freie Radikale haben im Körper eine wichtige Funktion. Sie entspannen Gefäße und verhindern so zu hohen Blutdruck. Sie helfen beim Einschlafen und der Wundheilung. Für die Abwehrzellen sind sie unentbehrlich im Kampf gegen Bakterien, Viren und Pilze. Im Übermaße verursachen diese aggressiven Substanzen biochemischen Stress und zerstören schneeballartig Biomoleküle im Körper und führen so zu einer Vielzahl von Problemen. An Alterungsprozessen, Gefäßerkrankungen (Arteriosklerose), Diabetes und einer Vielzahl anderer sind

freie Radikale beteiligt. Werden weniger aggressive Substanzen gebildet, läuft der Stoffwechsel reibungsloser, fast wie geschmiert. Führt man zu viele Kalorien insbesondere als Zucker zu, steigt der Blutzucker rasch über 120 mg %. Das löst erheblichen Stress aus. Wird gleichzeitig auch noch viel Fett mit aufgenommen, verstärkt sich das Problem.

In verständlicher Form stellt der Autor, Dr. med. Dipl.-Biol. Roland Werk, die Ergebnisse der Gesundheitsforschung, die uns ein langes und gesundes Leben wie in den „blue zones“, den Hotspots der gesunden Hochbetagten, bescheren können, dar und vermittelt knapp das nötige Hintergrundwissen. Dr. Roland Werk ist Molekularbiologe und Arzt für Mikrobiologie. Über 20 Jahre führte er Beratung und Diagnostik für Patienten mit chronischen Gesundheitsstörungen auf Basis von Darmflorauntersuchungen durch und entwickelte diese Diagnostik im BABENDE Institut weiter.

€ 13,85 (D)

ISBN 978-3-00-057828-1



9 783000 578281