

Über den Autor:

Prof. Dr. Dr. Harald Walach ist klinischer Psychologe, Philosoph und Wissenschaftshistoriker. Er arbeitete als Professor in Freiburg, Northampton (England) und Frankfurt (Oder). Heute ist er Professor an der Medizinischen Universität Poznan (Polen) und Gastprofessor an der Universität Witten-Herdecke. Außerdem ist er Gründer und Leiter des Change-Health-Science-Instituts.

www.harald-walach.de

HARALD WALACH

Heilung kommt von innen



Selbstverantwortung
für die eigene Gesundheit
übernehmen

KNAUR.LEBEN

Die ursprüngliche Ausgabe des Buches erschien 2011 unter dem Titel *Weg mit den Pillen* bei Irisiana, ein Imprint der Verlagsgruppe Random House, München.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de



Vollständige und überarbeitete Taschenbuchausgabe
Knaur Taschenbuch
© 2018 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Olivia Baerend
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: © FinePic / shutterstock
Satz: Daniela Schulz, Rheda-Wiedenbrück
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87823-1

2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort	7
1. Einleitung	9
2. Neu sehen lernen	20
3. Wir sehen nur, was wir kennen – die Bedeutung von Voraussetzungen	29
4. Der Körper als Maschine – was uns das Maschinenparadigma vom Körper lehrt und wie es uns behindert	48
5. Was uns Placeboeffekte über die Kraft des Organismus zur Selbstheilung lehren	72
6. Wie Selbstheilungseffekte vermittelt werden	119
7. Noceboeffekte und die Kultur des Bewusstseins	137
8. Das mächtigste therapeutische Ritual der Neuzeit – Placeboeffekte in der Chirurgie	153
9. Ernährung, Nahrungsenthaltung, Lebensstil	164
10. Sanftes Heilen – die Bedeutung der Komplementärmedizin für eine ganzheitliche medizinische Versorgung	221
11. Der heilende Glaube – Krankheit als Entfremdung und Therapie als Neukonstruktion des Lebens	241
12. Krankheit, Gesundheit, Profit – das Geschäft mit der Krankheit	262
13. Das Gesundheitssystem der Zukunft – eine Vision	279
Literatur	299

Vorwort



Dieses Buch ist eine Neufassung meines 2011 erschienenen Buches *Weg mit den Pillen*. Wie ich erst später an manchen Reaktionen festgestellt habe, war dieser Titel nicht sehr glücklich gewählt. Er hat falsche Assoziationen erweckt und ein negatives Kampfszenario heraufbeschworen, um das es mir gar nicht gegangen ist. Insofern bin ich sehr froh, dass ich nun die Möglichkeit habe, den Text in überarbeiteter Fassung mit einem angemesseneren Titel neu vorzulegen. Dies gab mir auch die Möglichkeit, den ursprünglichen Text zu überprüfen, neue Erkenntnisse einzuarbeiten und an manchen Stellen Erweiterungen anzubringen, die in der alten Fassung keinen Platz mehr gefunden haben.

1. Einleitung



Die Entwicklung eines neuen Medikaments kostet in Europa und den USA derzeit etwa 600–800 Millionen Dollar, und der Patentschutz währt nur wenige Jahre. Anschließend kann jeder, der etwas von Chemie versteht, die Substanz nachbauen, für wenig Geld unter die Leute bringen und dennoch eine Menge Profit machen. Jedoch nicht jedes der neu entwickelten Medikamente schafft es auf den Markt. Sehr viele werden irgendwann unterwegs aufgegeben, etwa weil man sieht, dass die im Tiermodell gefundenen Effekte beim Menschen nicht auftreten, oder weil die positiven Effekte mit zu vielen Nebenwirkungen erkauft werden müssen. Das Ganze ähnelt einem verstopften Trichter: Oben wird viel an Arbeit und Ressourcen eingefüllt, aber nur sehr wenig findet seinen Weg auf den Markt und damit in die Gewinnzone.

Im Klartext: Pharmaunternehmen müssen, um rentabel zu arbeiten, die Kosten der Fehlschläge auf die vermarktbareren Medikamente umlegen und sehen, dass sie ihre Kosten in etwa sieben Jahren einbringen. Denn dann schlägt die billige Konkurrenz zu. Wer aber bezahlt all das? Sie und ich – über unsere Krankenkassenbeiträge. Oder abstrakter: die Öffentlichkeit. Die Pharmabranche ist der einzige Industriezweig, der fast ausschließlich aufgrund öffentlicher Förderung gedeiht und die dabei gemachten Gewinne an die Eigner der Firmen weitergibt. Umgekehrter Kommunismus sozusagen.

Bedenkt man nun, dass die Menschen immer älter, die

Krankheiten immer teurer, die technischen und pharmakologischen Möglichkeiten der Lebensverlängerung immer ausgefeilter werden, dass die Auflagen von Behörden zunehmen, dass man die genetischen Hintergründe des Abbaus pharmakologischer Substanzen immer genauer erforschen wird, dass im Moment nur ein Bruchteil der Weltbevölkerung nach diesem Modell behandelt wird, aber alle anderen unserem Beispiel folgen wollen, und dass auch die Pharmabranche ein klares Expansionsinteresse hat – bedenkt man all das, kann man eigentlich nur drei aufeinander aufbauende Schlussfolgerungen ziehen:

1. Es handelt sich um eine spiralförmige Entwicklung, die irgendwann nicht mehr beherrschbar sein wird.
2. Es muss im Interesse der Akteure liegen, die mit diesem System Geld verdienen, das System so lange zu erhalten wie nur irgend möglich.
3. Man muss das System fundamental verstehen, kritisieren und entsprechend handeln, wenn man es verändern will. Und nicht mal hier eine rote Liste von Arzneien aufstellen und mal dort eine Sparmaßnahme beschließen.

Wenn man diese Entwicklung zusammennimmt, dann kann man eigentlich nur zu der Schlussfolgerung kommen, dass wir Gesundheit und Krankheit aus einer neuen Perspektive betrachten sollten. Muss sich etwas ändern? Wenn ja, was? Und: Wie genau könnte diese notwendige Veränderung nachhaltig vonstattengehen? Gibt es vielleicht andere Denkmodelle? Wie könnten sie aussehen?

All diesen Fragen möchte ich in diesem Buch nachgehen und einige Antworten vorschlagen. Zwei wichtige Antworten möchte ich für neugierige Leser vorwegnehmen:

Ich denke, dass es notwendig ist, die Rolle der Person, der Pa-

tienten und damit auch der Ärzte in diesem System neu zu denken. Bislang wird der Patient als ein passiver Empfänger von therapeutischen Handlungen gesehen, die Fachleute, Ärzte und Gesundheitspersonal, an ihm oder ihr ausführen. Das sieht man schon am Sprachgebrauch. »Patient« kommt vom lateinischen »pati- – leiden«. So definiert sind Patienten nicht nur Menschen, die an ihrer Krankheit leiden, sondern auch die Passiven. Das linguistische »Passiv«, also die Wortform *patient*, signalisiert, dass etwas an mir oder mit mir gemacht wird. Demgegenüber sollten wir betonen, dass Patienten in erster Linie Akteure sind, Handelnde – außer sie sind in akuter Lebensgefahr und handlungsunfähig. Daher heißt mein Schlagwort: vom Patienten zum Agenten, vom Erleidenden zum Handelnden.³²² Und das Wundermittel, das diese Wandlung vollbringt, heißt: »Verantwortung«. Damit meine ich, dass wir alle uns unserer Verantwortung, auch unserer Freiheit und unserer Fähigkeit, uns zu entscheiden, bewusst sind. Im Kontakt mit Ärzten und therapeutischem Personal ergibt sich daraus eine partnerschaftliche Beziehung, im Idealfall. Diese ist Voraussetzung für gelingende Heilung.

Unser medizinisches System ist unschlagbar gut, wenn es um die Behandlung akuter Krankheiten und Notfälle geht. Denn es hat sich schließlich auch aus der Tradition der Versorgung akut Kranker entwickelt – von Verletzten in den Kriegen und von akut Gefährdeten durch lebensbedrohliche Krankheiten und Unfälle. Dabei hat es sich einer bestimmten Denkfigur bedient, die den Körper als eine biologische Maschine sieht, die zu reparieren ist. Das Dumme ist nun, dass die meisten Krankheiten, die heute zu einem Problem geworden sind, chronischer Natur sind und sehr häufig eine Folge unseres Lebensstils und manchmal auch die Folge von früheren, mehr oder weniger erfolgreichen medizinischen Behandlungen. Um solche Krankheiten mit Erfolg zu behandeln oder, noch besser, gar nicht erst

aufkommen zu lassen, bedarf es eines anderen Denkmodells. Auch hier ist der Schlüssel wieder: Wir sollten uns alle als Akteure, als Handelnde begreifen und uns unserer Verantwortung bewusst werden. Dies hat notwendigerweise auch Auswirkungen auf das medizinische Denkmodell. Daher spreche ich von einem neuen »Paradigma«. Was das heißt und wie dies aussieht, das will ich im Folgenden skizzieren.

Auf jeden Fall hätte all das weitreichende Konsequenzen für unser Denken und Handeln im Gesundheitssystem. Die Grundlagen und Folgen werde ich in diesem Buch beschreiben.

Zuvor jedoch ein paar Worte zu meiner Person. Ich war an der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt an der Oder tätig. Dort hatte ich eine Professur für Forschungsmethodik inne und bildete Ärzte im Rahmen des von mir geleiteten weiterbildenden Studiengangs »Kulturwissenschaft – Komplementärmedizin« aus. Mit der Forschung auf dem Gebiet der Komplementärmedizin habe ich mich die letzten 30 Jahre befasst und war damit einer der Ersten in diesem Land, der sich diesen Themen zugewandt hat. Derzeit arbeite ich an neuen Konzepten, etwa als Professor der Medizinischen Universität Poznan in Polen und als Dozent an der Universität Witten-Herdecke.

Ich möchte Sie Anteil nehmen lassen an meinen Visionen und Wunschvorstellungen – daran, wie ich mir den Weg in eine zukünftige nachhaltige medizinische Versorgung und Gesundheitskultur vorstelle. Diese Vorstellungen beruhen auf meinen bisherigen Erfahrungen und Forschungen. Mir geht es dabei nicht darum, irgendjemanden – Ärzte, Politiker, die Industrie – an den Pranger zu stellen. Das wäre billig. Nein, mein Anliegen reicht tiefer: Wie müsste eine Medizin aussehen, die die positiven Einsichten und Errungenschaften bewahrt und gleichzeitig schädliche Exzesse überwindet? Ich meine, der Schlüssel für

eine Antwort liegt im Verständnis dessen, was sich in den letzten Jahrzehnten am Rande der Hochschulmedizin und in der Grundlagenwissenschaft zugetragen hat.

Dort haben sich in der biologischen Grundlagenforschung, aber auch im Bereich der Placeboforschung interessante Einsichten aufgetan. Man hat zum einen begonnen zu verstehen, dass unser Organismus ein hoch vernetztes und selbsttätiges System ist, das sich auf vielerlei Weise die Bedingungen seiner Existenz immer wieder neu schafft, viele Fehlerkorrekturen eingebaut hat und auf äußerst raffinierte Weise mit der Umwelt zusammenwirkt. Gene, von denen man sich einstmals den Schlüssel zum Verständnis der Krankheiten erwartet hat, erweisen sich als Schalter, die nur in einem bestimmten Milieu aktiv sind. Mit anderen Worten, es hängt von unserem Verhalten ab, von dem, was wir tun und essen, lassen und zu uns nehmen, ob Gene aktiv werden oder nicht.

Daraus hat sich ein Bild ergeben, das unter dem Stichwort »Theorie komplexer Systeme« oder »Systembiologie« beschreibt, dass unser Organismus in vielfältigen Interaktionen mit der Umwelt, die er selbst gestaltet, seine Gesundheit aufrechterhält oder auch zu seiner Erkrankung beiträgt.

Durch die Placeboforschung hat sich gezeigt, wie mächtig psychologische Prozesse beim Zustandekommen von Krankheit und bei der Gesundung sind. Was wir erwarten und befürchten, was wir erhoffen und glauben, das bestimmt zu einem guten Teil, was geschehen wird. Diese Erkenntnisse kommen nicht zuletzt aus der akademischen Beschäftigung mit der Komplementärmedizin.

Mit Komplementärmedizin sind all die Bereiche der Medizin gemeint, die nicht an den Hochschulen gelehrt und beforscht werden und daher auch nicht in die Ausbildung unserer jungen Ärzte einfließen, etwa die Homöopathie, die Akupunktur, das geistige Heilen und seit neuerer Zeit Methoden der

Gesunderhaltung und Therapie durch Meditation und Geistes-
schulung. Ärzte bilden sich in solchen Methoden oft fort, wenn
sie bereits seit einiger Zeit praktisch tätig sind und sehen, dass
sie mit konventionellen Methoden nur begrenzt weiterkom-
men, oder weil Patienten danach fragen.

Warum ist die Komplementärmedizin so in der Gunst der
Verbraucher gestiegen, und zwar zu einer Zeit, da unser medi-
zinisches und soziales System zu dem besten gehört, was es auf
der Welt gibt? Warum wird diese Entwicklung von Vertretern
der Hochschulmedizin meist ignoriert? Ich meine, dies hängt
damit zusammen, dass sich hinter den Ansätzen der Komple-
mentärmedizin (nicht immer, aber oft) andere Vorstellungen
vom Menschen, ganzheitliche Konzepte von Krankheit und
Heilung verbergen, die nur schwer im Rahmen der gültigen
Modelle von Ursache und Wirkung verstehbar sind.

Dass wir zu einem solchen ganzheitlichen Verständnis von
Heilung und Krankheit finden, dabei aber das Gute, das uns die
Entwicklung der Wissenschaft beschert hat, nicht aus den Au-
gen verlieren, ohne wissenschaftsgläubig zu sein – dafür setze
ich mich ein.

Zu Beginn der 1980er-Jahre, als ich Anfang 20 war, nahm ich
an einem 30-tägigen Exerzitienkurs teil, der von Schweigen und
mehreren Stunden intensiver Meditation pro Tag geprägt war.
Mir ist damals so manche heilsame Einsicht und Erfahrung zu-
teilgeworden. Aber wichtig für dieses Buch ist vor allem eine:
dass Heilung immer nur von innen heraus kommen kann, wenn
sie echt sein soll. Alles, was von außen kommt, dient nur der
Unterstützung dieser Selbstheilung. Das klingt banal – ist es
aber nicht, wenn wir Praxis und Theorie moderner Medizinsys-
teme betrachten. Und genau darum geht es mir. Ich möchte die-
se simple Einsicht vor dem Hintergrund unseres modernen Me-
dizinsystems betrachten, genauer gesagt, ich möchte das System

an diesem Maßstab messen. Mittlerweile habe ich nicht nur diese Einsicht erweitert, sondern bin auch um sehr viele andere Erfahrungen und viele Tausend Seiten Fachlektüre reicher.

Ich habe mich intensiv mit Homöopathie und mit Geistheilung beschäftigt, mit Achtsamkeit und der Bedeutung des Bewusstseins sowie des Lebensstils und der Ernährung – und was das alles für unser Gesundheitswesen bedeutet. Durch die Beschäftigung mit Homöopathie und Komplementärmedizin erreicht man rasch die Kernfragen: Wie kommt Heilung zustande? Welche Rolle spielen dabei kausale, materielle Effekte, wie sie von der Pharmakologie ausschließlich genutzt und für sich in Anspruch genommen werden? Man stößt schnell auf eines der größten Paradoxa der modernen Medizin, den Placeboeffekt. Dann erkennt man Folgendes: Obwohl »nichts« verabreicht wurde, keine pharmakologisch wirksame Substanz, kein eigentlich wirksamer chirurgischer Eingriff vorgenommen wurde, obwohl also »nichts« materiell Greifbares passiert ist, verbessert sich der Zustand eines Patienten, oder es kommt gar zur Heilung. Wie kann das sein?

Dogmatik im Sinne von Sturheit ist immer falsch. Es ist genauso falsch, über die moderne Medizin zu wettern, wie sie über den grünen Klee zu loben. Es ist genauso falsch, die Komplementärmedizin oder die Homöopathie als Retterinnen der Stunde und einzige Optionen der Zukunft zu preisen, wie sie als unwissenschaftlich und rückständig zu verdammen. Wir können von beiden Richtungen lernen. Die moderne Medizin hat uns großartige Einsichten ins Funktionieren des menschlichen Organismus beschert, und wenn ich einen Verkehrsunfall hätte oder ein akutes Herzversagen, befände ich mich lieber in der Hand eines guten Notfallmediziners als in der eines guten Schamanen. Aber vielleicht befände ich mich auch lieber in der Hand eines guten Schamanen als in der eines schlechten Notfallmediziners. Wenn ich

ein ernsthaftes chronisches Problem hätte – sagen wir eine degenerative neurologische Erkrankung –, wäre ich vermutlich um eine klare Diagnose froh, würde mir dann aber sicherlich vertieft Gedanken über eine ganzheitliche Behandlung machen.

Wer auch immer Bücher verkauft mit dem Tenor: »Das muss man tun, wenn x passiert ist« oder »Wenn Sie y haben, haben Sie b falsch gemacht«, verbreitet aus meiner Sicht Unfug. Krankheiten sind so individuell wie die Menschen, die sie haben. Sie entstehen aus einer komplexen Mischung aus genetischen Voraussetzungen, zeitlichen und örtlichen Gegebenheiten, individuellem Verhalten oder Nicht-Verhalten und sozialen Bedingungen. Die wichtigste Aufgabe von uns als Patienten ist es zu verstehen, wie genau diese Mischung im konkreten Falle zum Krankwerden beiträgt, denn das zeigt uns, was wir tun können, um gesund zu werden und unserer Verantwortung als Akteure und Handelnde gerecht zu werden.

Wir können, wenn wir uns erkältet haben und einen bakteriellen Infekt erleiden, den Infekt bekämpfen. Das nutzt oft, und wenn es schlimm ist, bleibt uns auch gar nichts anderes übrig. Aber wir können auch umgekehrt das Augenmerk auf unsere eigene Widerstandskraft lenken. Im Akutfall ist selten etwas zu tun, außer zu schlafen. Aber wir können vorbeugen und mit Wechselduschen, Sauna oder viel Bewegung in frischer Luft unsere Widerstandskraft stärken. Die Erreger werden uns auch weiterhin umgeben, aber wir werden dann nicht mehr so leicht krank.

In diesem Buch geht es um die Frage: Was können wir *tun*, anstatt zu erleiden? Wie werden wir von Patienten zu Agenten, also zu Handelnden? Wie werden wir von solchen, denen etwas widerfährt, zu jenen, die ihr Leben, ihr Schicksal und damit auch ihre Gesundheit selbst gestalten?

Daher geht das Buch auch über die unmittelbare Medizinthematik hinaus und berührt unsere Kultur im weiteren Sinne. Ich

werde solche Bezüge vor allem am Rande einflechten. Ich gehe folgendermaßen vor:

Zunächst lege ich die Grundlagen, indem ich der Frage nachgehe, warum das Problem überhaupt existiert und was wir daran ändern können. Die Schwierigkeiten hängen damit zusammen, dass wir nur das sehen, was wir bereits kennen, und meist alles ignorieren, was nicht in unsere Welt passt. Deshalb müssen wir, um Neues zu sehen, einen radikalen Perspektivenwechsel vornehmen.

Die Paradigmen, die unsere allgemeine Wahrnehmung steuern, sind auch in der Medizin aktiv. Hier und in unserer ganzen Kultur gehen wir nach dem Prinzip vor, dass der Körper, ähnlich wie ein Auto, eine komplizierte Maschine ist. Ist etwas kaputt, wird es repariert. Wir schrauben nach Belieben daran herum oder tauschen Einzelteile aus. Diese Metapher des Körpers als Maschine geht auf den Philosophen René Descartes zurück. Seine Vorstellung war sehr erfolgreich und nützlich. Sie hat uns viele Erkenntnisse ermöglicht, aber auch einige große Beschränkungen im Denken und Handeln auferlegt. Ich analysiere das im dritten Kapitel.

In Kapitel 4 und 5 widme ich mich dem Placeboeffekt. Ich zeige an ein paar spannenden Beispielen, wie er sich äußert, wie wir ihn verstehen können und was er uns lehrt. Ich zeige auch, wie der Placeboeffekt die Paradoxa des herrschenden Gesundheitsmodells aufzeigt. Solche Paradoxa sind der Anlass, noch grundsätzlicher über die Gültigkeit dieses Modells nachzudenken, und legen den Grundstein zu seiner Überwindung. Ich berichte kurz über das, was wir bereits über Placeboeffekte wissen, wie sie zustande kommen und welche Konsequenzen dies für uns hat.

Daraus ergibt sich, dass es auch Placeboeffekte in die entgegengesetzte Richtung gibt – dort nämlich, wo wir uns aufgrund ängstlicher Erwartung selbst krank machen oder wo wir es zulassen, dass uns andere durch ihre Äußerungen krank machen.

Hier trifft sich (die schlecht praktizierte) moderne Medizin mit afrikanischen Voodoo-Kulten: Wenn jemand ein Drama zu erwarten gelehrt wird, dann erlebt er auch eins, im schlimmsten Fall bis zum Tod. Dies diskutiere ich in Kapitel 6.

Kapitel 7 und 8 behandeln die Selbstheilung und die traditionellen Wege der Heilung. Schon Primaten fressen, wenn sie von Parasiten befallen sind, bestimmte, pharmakologisch wirksame Pflanzen. In unserem kulturellen und evolutionären Erbe gibt es sehr viele implizite Erkenntnisse darüber, was uns guttut. Wir müssen sie nur ernst nehmen und freilegen. Kapitel 7 bespricht ein paar Beispiele aus der traditionellen Medizin, Kapitel 8 widmet sich Themen der Ernährung und der Nahrungsenthaltung als Grundlage von Regenerationsprozessen.

Schließlich wende ich die gewonnenen Erkenntnisse auf die Gesellschaft im Allgemeinen an. Ich analysiere, warum unser System so ist, wie es ist. Die Lösung des Rätsels ist einfach: weil die entscheidenden Akteure viel Geld damit verdienen und daher gar kein Interesse daran haben, dass es sich ändert. Was muss also geschehen? Dies wird in Kapitel 9 und schließlich 10 diskutiert.

In Kapitel 11 hole ich noch einmal weiter aus und erörtere, inwiefern Krankheit am ehesten als Entfremdung von uns selbst, von entscheidenden Lebenszusammenhängen und unserer tiefsten Lebensintention zu verstehen ist. Womöglich können wir Krankheit erst richtig verstehen und auch Wege zur Gesundheit finden, wenn wir diese tiefere Dimension einbeziehen, die häufig unter dem Thema »Spiritualität« betrachtet wird.

Kapitel 12 ist eine Zusammenschau: Hier trage ich zusammen, was über die Bedeutung von Ritualen und Heilung bisher erforscht wurde und wie sich dieses Wissen in eine integrative Betrachtung des Genesungsprozesses einbauen lässt. In Kapitel 13 schließlich entwickle ich einige weiterführende Thesen für die Zukunft.

Das Buch ist bewusst so aufgebaut, dass einzelne Kapitel für sich alleine stehen können – wenn auch der große Zusammenhang, die Vision, natürlich nur bei der Lektüre des gesamten Werkes klar werden kann.

Notwendigerweise werde ich Partei ergreifen und provozieren, denn nur so kann man Platz für Neues schaffen. Das wird viele ärgern, aber das nehme ich in Kauf. Ein wichtiges Anliegen ist mir, präzise mit den Begriffen zu sein. Außerdem werde ich dort, wo ich meine, eine Aussage könnte nicht völlig klar und allgemein akzeptiert sein, durch Hinweis auf die Quellen die Hintergründe für diejenigen erschließbar machen, die sich weiter vertiefen wollen. Nummern im Text verweisen auf die Literatur am Ende.

Wenn Sie mit mir das Gefühl haben, dass etwas faul ist in unserem Gesundheitswesen, wenn Sie mit mir das Bedürfnis haben zu überlegen, was Sie selbst tun können, damit sich daran und an der Welt im Ganzen etwas ändert, wenn Sie es satt haben als Objekt und Maschine, als Erduldender und passiver Empfänger von Heilversuchen behandelt zu werden, dann gehören Sie zu den Menschen, für die ich dieses Buch geschrieben habe. Es richtet sich an Menschen in allen Lebensbezügen, daher habe ich versucht, so einfach wie möglich und dennoch so präzise wie möglich zu schreiben. Ich hoffe, dass Menschen, die derzeit Patienten sind oder verhindern wollen, dass sie Patienten werden, davon genauso profitieren wie Fachleute im Gesundheitswesen, in der Gesundheitswirtschaft, in der Politik und in der Hochschule: um Anregungen zu erhalten auf dem Weg zu dem Ziel, das am Ende dieser Bemühungen stehen sollte – ein erweitertes, angemesseneres Bild von Krankheit und Gesundheit zu erhalten.