



FELIX KLEMM

# NATÜRLICH SEIN

Das erste ganzheitliche Life-Coaching  
für Bewegung und Ernährung

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.droemer-knauer.de](http://www.droemer-knauer.de)



Originalausgabe Oktober 2015

© 2015 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.

Mitarbeit: Melle Siegfried

Illustrationen: Heiko Krause

Fotos: Lara Burr-Evans

Redaktion: Franz Leipold

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: © Lara Burr-Evans

Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: Appl, Wemding

ISBN 978-3-426-67500-7

7 6 5 4 3

# Inhalt

Vorwort	6
<b>1 Natürliche Gesundheit</b>	<b>8</b>
Gesundheit und Krankheit	11
Was wird uns in die Wiege gelegt?	27
Das Immunsystem	38
Stress und wie wir mit ihm umgehen	51
Woher kommt unsere Energie?	68
<b>2 Natürliche Ernährung</b>	<b>84</b>
Ernährung – Was ist gesund?	86
Natürliche Lebensmittel	104
Klarheit oder Veränderung, die im Vorratsschrank beginnt	118
Endlich satt!	130
Hunger, Fasten und Ketose	142
<b>3 Natürliche Bewegung</b>	<b>152</b>
Die Jagd fehlt uns	154
Natürliche Bewegungsabläufe	165
Den ganzen Menschen bewegen	176
Natürliche Bewegung im Alltag	187
Bewegung und Emotion	200
<b>4 Natural Network</b>	<b>212</b>
Was ist das Natural Network?	214
Suche und Sucht	223
Der Druck aus dem Natural Network	237
Facebook ist unsozial	248
Natürlich sein	257
Quellen	261
Danksagung	271

## Vorwort

Du bist wichtig. Du kannst dein Leben so gestalten, dass du nicht nur gesund, sondern vor allem auch zufrieden und erfüllt sein kannst. Jeder Mensch sucht etwas, und jeder hat ganz persönliche Wünsche und Ziele. In einem sind wir alle gleich: Wir alle wollen so lange wie möglich gesund sein. Das ist nicht nur unser aller persönlicher Wunsch, sondern auch der »Wunsch« der Biologie und das Ziel der Evolution: Überleben in bestmöglicher Art und Weise. Die meisten Menschen wissen mittlerweile, dass gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung ein wichtiger Beitrag für ein gesundes Leben sind. Aber ist das alles? Reicht das, oder gibt es da noch mehr?

Ich widme dieses Buch nicht einer ganz bestimmten Person aus meiner Familie oder meinem Freundeskreis. Dieses Buch widme ich dir und allen Menschen, die verstehen wollen, wie unser Körper als komplexer und wunderbarer Organismus funktioniert. Dir und den Menschen, die Lust, Freude und auch das Interesse daran haben, zu erkennen, dass wir durch unser tägliches Verhalten, durch unsere Einstellung und durch das daraus resultierende Handeln unsere Gesundheit maßgeblich beeinflussen.

Egal an welchem Punkt deines Lebens du gerade stehst. Ob du glücklich und erfüllt, traurig und erschöpft, übergewichtig oder untergewichtig bist, ob du an einer chronischen Erkrankung leidest, eine schlimme Krankheit hast oder kurz vor einem Burn-out stehst – dieses Buch habe ich für Menschen wie dich geschrieben, die erkennen oder erkennen wollen, dass wir in der Lage sind, unser Leben so zu leben, wie wir es uns wünschen.

Durch die Erfahrung Hunderter Coachings habe ich gelernt, dass es Impulse braucht, um neue Wege zu erkennen. Aufgrund alter Muster und festsitzender Gewohnheiten kennen wir oft nur noch »diesen einen Weg«. Es braucht Mut und häufig auch eine Begleitung, den ersten Schritt zu machen. In diesem Buch möchte ich dir neue Wege zeigen. Das sind Wege, die ich selbst gegangen bin, und Wege von Klienten, deren Namen

ich nicht nennen werde, um ihre Privatsphäre zu schützen. Alle diese Wege erzählen Geschichten, die das Leben schreibt und die dir neue Perspektiven bieten können.

Wenn du ein Fotograf wärst, deine Kamera auf einem Stativ einrichten und immer nur von dieser einzigen Position aus fotografieren würdest, wäre dein Blick im wahrsten Sinne des Wortes beschränkt. Vielleicht kannst du den Sonnenuntergang niemals fotografieren, weil dein Objektiv Richtung Norden ausgerichtet ist. Es bedarf einer aktiven Bewegung, wenn du deinen Blickwinkel verändern möchtest, um Sonnenuntergang oder Sonnenaufgang sehen und festhalten zu können. Jede Veränderung braucht eine Bewegung, sei sie noch so klein. Und diese Bewegung beginnt immer im Kopf. Um genau zu sein, braucht es einen Gedanken, der dir sagt: »Ich möchte an der aktuellen Situation etwas verändern.«

Dein Kopf entscheidet, was du tust. Genauso entscheidet er, was du lässt. In meiner Arbeit liegt der Fokus auf der Einstellung eines Menschen. Die Einstellung ist geprägt durch seine Erfahrungen. Du kannst das Hier und Jetzt verändern. Du bist schon mittendrin. Schön, dass du dieses Buch in der Hand hältst. Es hält vieles für dich bereit, und ich danke dir, dass du mir dein Vertrauen schenkst und ich dich ein Stück auf deinem Weg begleiten darf.

*Von Herzen, Felix Klemme*

PS: Für den Wissenschaftler in dir: Im Anhang habe ich alle Studien aufgeführt, die den Erkenntnissen meiner Arbeit zu diesem Buch zugrunde liegen.





# 1 *Natürliche Gesundheit*

Du bist im Urlaub. Dein erster Urlaub seit langer Zeit. Jeden Morgen schläfst du, solange du willst, und wachst erst auf, wenn die Sonne dich an der Nase kitzelt und dich wach küsst. Aaaaah, herrlich! Erst einmal den ganzen Körper strecken und tief durchatmen. In aller Ruhe wach werden und frühstücken. Du freust dich auf den Tag, *Deinen* Tag, an dem du nur das tust, was dir wirklich wichtig ist. Lesen, schwimmen, lecker essen gehen, ein Glas Wein trinken und *nichts* tun, die Seele baumeln lassen. Dein letzter Gedanke, bevor du abends beim Zirpen der Grillen einschläfst: »Ich fühle mich gut und ich freue mich auf den nächsten Tag. Endlich frei!« So könnte es bleiben. Leider gibt es auch Tage, an denen du nicht so frei bist. Frei in dem, was du eigentlich tun möchtest. An solchen Tagen verläuft dein Start in den Tag anders, und dein erster Gedanke ist: »Oh nein. Erst Dienstag. Ich bin so müde. Mist, heute ist das blöde Meeting mit dem anstrengenden Kunden ...« Am liebsten würdest du dir die Decke einfach wieder über den Kopf ziehen.

## Gesundheit und Krankheit

Es gibt solche Tage. Schon beim Aufstehen tun dir die Beine weh, und du kommst den ganzen Tag nicht richtig in Schwung. Seit einer Woche drückt der Magen, und wenn du es dir genau überlegst, hast du fast jeden Tag Kopfschmerzen. Doch es muss ja weitergehen. Du beißt die Zähne zusammen und gehst zur Arbeit. Das bisschen Kopfweh, denkst du. Das ist ja keine Krankheit. Aber was, wenn doch? Wenn du dich über längere Zeit nicht wohl fühlst und dich diverse Symptome quälen, gehst du vermutlich früher oder später doch zum Arzt, um dich durchchecken zu lassen. Was macht der Arzt, wenn du vor ihm sitzt? Ist er einfühlsam, guckt er dich an und fragt dich, wie es dir geht. Du sagst: »Nicht so gut. Ich habe häufig Bauchdrücken und fast täglich Kopfschmerzen. Und schlafen kann ich auch nicht gut.« Dein Arzt antwortet: »Sie waren ja schon ewig nicht mehr hier. Dann wollen wir mal schauen.« Und dann beginnt er eine physiologische Bestimmung deines Körpers.

### Was ist eigentlich Gesundheit?

Deine Gesundheit ist ein diffiziles Zusammenspiel vieler Faktoren. Um sich ein Bild machen zu können, hört dein Arzt dein Herz ab, ermittelt vielleicht deine Herzfrequenz oder Herzfrequenzvariabilität, lässt ein EKG ausstellen, misst deinen Blutdruck und deine Temperatur, macht ein Blutbild, ordnet je nach Beschwerde einen Urin- oder Stuhltest an, ermittelt den pH-Wert deines Blutes, macht einen Ultraschall oder schickt dich zum Röntgen, wiegt dich, errechnet deinen Body-Mass-Index und misst deinen Blutzucker oder macht einen Glukosetoleranztest. »Na ja, Ihr BMI ist etwas hoch, Sie könnten sicherlich einige Kilos abnehmen«, sagt er bei der Besprechung deiner Ergebnisse eine Woche später. »Ihr Blutzucker und Ihr Cholesterin sind leicht erhöht. Nichts Bedenkliches. Die Leberwerte sind normal. Ah, Sie haben viel Stress? Dann sollten Sie vielleicht eine Entspannungstechnik lernen. Die Kran-

kenkasse bezuschusst das, informieren Sie sich doch einmal darüber. Ansonsten sind Sie gesund. Alle Untersuchungen waren unauffällig.« Du gehst irgendwie erleichtert nach Hause, aber dein Kopf dröhnt munter weiter, der Magen zwickt. Du wagst nach einiger Zeit noch eine nächste Runde, wirst zur Magenspiegelung überwiesen, aber auch die ist unauffällig. »Vielleicht sollten Sie einmal jemanden aufsuchen, mit dem Sie über Ihren Stress reden können«, rät der Arzt und entlässt dich wieder. Du ärgerst dich, dein Magen kneift, und du tust – nichts. Psychologe, pfff. Klar hast du Stress, aber wer hat den nicht, dann musst du wohl damit leben. Nein, musst du nicht!

Was dein Arzt gemacht hat, ist der gängige Weg. Er hat eine lebensgefährliche Erkrankung ausgeschlossen, und das ist gut so. In unserer Gesellschaft wird Gesundheit meist physiologisch und leider immer noch allzu oft symptomatisch bestimmt. Als körperlich gesund gilt, wessen Gewicht im Normbereich liegt, wer eine »normale« Herzfunktion und ein unauffälliges Blutbild vorweist. Ich sehe das etwas anders. Ich bin der Meinung, dass die physiologischen Faktoren – für sich allein betrachtet – noch keine Aussage über den Gesundheitszustand eines Menschen zulassen. Bei vielen Erkrankungen liefern sie wichtige Hinweise, um eine mögliche Erkrankung herausfinden zu können – bei vielen anderen Störungen aber auch nicht. Ein Blutbild zeigt nur Ausschnitte, aber diese Werte reichen mir nicht aus, um eine klare Aussage über Gesundheit oder Nichtgesundheit zu treffen. Ich brauche dafür ein differenzierteres Bild über den Gesamtzustand eines Menschen. Ein Bild, das über messbare Werte hinausgeht.

Meines Erachtens spielt neben dem physiologischen noch ein ganz anderer Aspekt eine Rolle, nämlich die Frage an einen Menschen: »Wie fühlst du dich?« Das ist für mich der entscheidende Faktor. Was führt dazu, dass sich ein Mensch nicht gut fühlt? Gibt es möglicherweise in seinem beruflichen oder privaten Umfeld etwas, das dazu führt, dass sich dieser Mensch nicht gut fühlt? Oder hat es in seiner Vergangenheit ein Ereignis

gegeben, das dazu geführt hat, dass er heute häufig mit einem negativen Gefühl durchs Leben läuft und sich nicht gut fühlen kann? Genau das gilt es herauszufinden, denn oft beeinflussen diese Faktoren den Gesundheitszustand mehr, als wir uns eingestehen wollen.

### Meine Anamnese

Wenn ich also einen Menschen vor mir sitzen habe, der Beschwerden hat und Hilfe sucht, bestimme ich zuerst seinen Gesundheitsstatus. Der Begriff *Gesundheitsstatus* ist mir wichtig – ich bestimme einen Gesundheitsstatus und keinen Krankheitsstatus –, denn von Krankheit zu sprechen führt meiner Meinung nach häufig zu einer Hilflosigkeit, die der Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit im Weg stehen kann. Darüber hinaus gibt es dem Menschen ein negatives Gefühl: Niemand will nämlich krank sein. Das ist der Grund, warum ich auch nicht von *Patienten* sprechen möchte. Wenn ich einen Menschen zu einem Patienten mache, dann sage ich ihm damit, dass er krank ist. *Patient* kommt von dem lateinischen Wort »patiens« und bedeutet eigentlich »duldig, geduldig, leidend«. Schon mit der Wortbedeutung vermittele ich einem Menschen das Bild, leidend zu sein. Wichtiger ist mir, jedem Menschen positiv und offen zu begegnen. Wenn ich das tue, nehme ich schon durch meine innere, zugewandte Haltung Einfluss auf mein Gegenüber. Und das erste Resultat, das sich dadurch im Prozess der weiteren Arbeit ergibt, ist »Lösung«. Eine Lösung von alten Mustern und Wahrnehmungen. Gesund ist, wer in der Lage ist, seinen Körper gut zu balancieren zwischen Ruhe und Unruhe, Stress und Erholung, viel und wenig. Gibt es über zu lange Zeit zu viel oder zu wenig, entsteht ein Ungleichgewicht – und der Körper kippt. Wenn es ein Ungleichgewicht gibt, dann ist es mein Ziel, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Mein Ziel ist es, das Gleichgewicht in einem Menschen wiederherzustellen.

Um herauszufinden, was einen Menschen aus dem Gleichgewicht gebracht hat, ermittle ich physiologische, anatomische, psycho-emotionale, soziale, immunologische und epigenetische Merkmale und Indikatoren. Außerdem stelle ich das individuelle Bewertungssystem auf, das durch Erfahrungen aus der Vergangenheit, insbesondere aus dem Natural Network, geprägt ist. Diese Prägungen nehmen großen Einfluss auf die Gewohnheiten und das Verhalten eines Menschen. Sich dieser Mechanismen bewusst zu werden, die eigenen Muster verstehen zu lernen und daraus Handlungskompetenzen zu entwickeln, um neue Wege gehen zu können, ist ein wichtiger Schritt in eine neue und nachhaltige Balance.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil meiner Anamnese sind Ernährungsgewohnheiten, Allergien oder Unverträglichkeiten, ebenso aktuelle oder vergangene Medikamenteneinnahmen, insbesondere Antibiotikabehandlungen. Bei Bedarf lasse ich mir Arztberichte und Blutbilder zeigen. Bei Gewichtsproblemen ermittle ich zur Orientierung für meine Klienten auch den Body-Mass-Index. Der BMI gibt allerdings wirklich nur einen groben Richtwert ab.

Der Body-Mass-Index (BMI) setzt Körpergröße und Gewicht in Relation. Als »normalgewichtig« gilt nach der Weltgesundheitsorganisation ein erwachsener Mensch, wenn er einen BMI zwischen 18,5 und 25 hat.

$$\left[ \text{BMI} = \frac{\text{Gewicht [in kg]}}{\text{Körpergröße}} \times \text{Körpergröße [in m]} \right]$$

Stell dir den Türsteher deiner Lieblingsdisco vor. Rudi, ein Berg von einem Mann, 1,90 Meter groß, 110 Kilogramm schwer. Der Typ hat einen Nacken wie ein Stier und Oberarme wie Bierfässer. Unter seinem Jackett blitzt das Logo einer High-Tech-Muckibude hervor. Nils, der neue

Programmierer in deiner Firma, ist genauso groß und schwer wie Rudi. Er schiebt aber ein anständiges Bäuchlein vor sich her, und jedes Mal, wenn er sich ächzend von seinem Drehstuhl erhebt, stöhnt er: »Sport ist Mord.« Beide Männer haben einen BMI von 30, was als übergewichtig gilt. Wer von den beiden Kameraden ist wohl der fittere? Der starke Rudi hat als Bodybuilder einen wesentlich größeren Anteil an Muskelmasse und damit an fettfreier Masse. Bei Nils ist es umgekehrt. Der Body-Mass-Index ist also nur begrenzt aussagekräftig. Jemand mit einem hohen BMI hat nicht automatisch krankhaftes Übergewicht.

Und immer frage ich, ob ein Mensch natürlich oder per Kaiserschnitt auf die Welt gekommen ist, ob und wie lange er als Baby gestillt wurde, welche Krankheitsbilder es in der Kindheit gab. Was es mit der Geburtsart, dem Stillen und den Antibiotika auf sich hat, darauf werde ich im nächsten Kapitel eingehen. Ich frage immer, in welcher Lebenssituation sich mein Klient befindet. Wie ist dieser Mensch privat aufgestellt? Gibt es irgendwelche Probleme? Wie sehen diese Probleme aus? Sind diese Probleme lösbar oder unlösbar? Gibt es Schwierigkeiten im Beruf? Hat jemand akuten oder chronischen Stress? Dabei geht es mir immer um das Stressverhalten. Wenn jemand chronischen Stress hat oder negativ mit Stress umgeht, verändert das sein gesamtes Blutbild, seinen Stoffwechsel, sein Essverhalten und auch sein Bewegungsverhalten.

In vielen Fällen ist es wichtig, sogar noch einen Schritt weiter zurückzugehen, nämlich herauszufinden, wie die Schwangerschaft bei der Mutter meines Klienten verlaufen ist.<sup>1,2,3</sup> Gab es während ihrer Schwangerschaft Krankheiten, die medikamentös behandelt wurden, zum Beispiel mit Antibiotika? Haben sich bei ihr während der Schwangerschaft Allergien entwickelt? Hat sie Sorgen oder chronischen Stress gehabt? Hat es besondere Ereignisse gegeben, die dazu geführt haben, dass die Mutter ein traumatisches Erlebnis hatte? Ein Trauma kann entstehen, wenn zum Beispiel eine nahestehende Person stirbt, man selbst oder der Partner den Job

verliert und dadurch Existenzangst entsteht. Auch ein starker Konflikt kann ein Trauma auslösen. Es kann sogar hilfreich sein herauszufinden, was die Großeltern eines Klienten für Erfahrungen in ihrem Leben gemacht haben. Ob es dort auch irgendwelche einschneidenden Erlebnisse gegeben hat. Das ist wichtig zu wissen, denn unser Denken und Fühlen wirkt bis in unsere Zellen und damit auch bis in unser Erbgut hinein.<sup>4</sup> Warum das so ist, erkläre ich dir später, wenn es um Epigenetik geht.

So verläuft meine Anamnese. Step by step. Durch meine Ausbildung in PNI (Psychoneuroimmunologie) habe ich gelernt, dass ich, wenn ich auf die klassische schulmedizinische Weise gucke, eine Momentaufnahme eines Menschen erhalte – ein Foto. Aber das reicht mir nicht. Ich möchte alles sehen. Dazu muss ich mir den ganzen Film ansehen. Den Film des Lebens. Den Film des Gleichgewichts und Ungleichgewichts. Den Film der Gesundheit.

Ein Check beim Arzt ist eine Momentaufnahme. Wie ein Foto.

Um Gesundheit zu beurteilen, muss ich aber den ganzen Film sehen.

## Die Dosis macht das Gift

Je größer die Zahl der Faktoren, die auf uns wirken, desto stärker beeinflussen sie unsere Gesundheit. Was es auf den Punkt bringt, ist folgender Satz, der in diesem Buch mehrfach auftaucht: »Die Dosis macht das Gift.« Es kommt immer darauf an, wie viel bzw. wie wenig ich von etwas konsumiere. Wie viel oder wie wenig ich von etwas benutze, wie viel oder wie wenig ich mich bewege, wie viel oder wie wenig ich über etwas nachdenke. Wenn ich sehr viel konsumiere, zum Beispiel Essen, dann heißt das erst einmal, dass ich wahrscheinlich zu viel Nahrung zu mir nehme. Wenn es sich dabei um Nahrung handelt, die sehr viel Energie z. B. in Form von Zucker, und möglicherweise wenig Nährstoffe enthält, dann ist das ein Zuviel an Energie, aber ein Zuwenig an Nährstoffen. Und das beeinflusst natürlich auch meine Gesundheit. Egal, was ich tue, es sollte immer ein gesundes Mittelmaß herrschen. Extreme erzeugen Extreme. Es geht mir aber nicht darum, Dinge zu verbieten oder vorzuschreiben, es geht um Kooperation.<sup>5</sup> Um Kooperation zwischen dir und deinem Körper und um Kooperation zwischen dir und deiner Umwelt.

Wie wichtig Kooperation – auf allen Ebenen – ist, habe ich bereits während etlicher Coachings feststellen können. Wissenschaftlich unterstützt wurden meine Erfahrungen, als ich die Forschungsergebnisse des Zellbiologen Dr. Bruce Lipton kennenlernte. Er sagt Folgendes: Wenn wir Menschen meinen, Individuen zu sein, dürfen wir nicht außer Acht lassen, dass wir eigentlich aus Zellen bestehen, die »eine kooperative Gemeinschaft aus über 50 Billionen einzelligen Mitgliedern bilden und für ihr gemeinsames Überleben eine kooperative Strategie entwickelt haben.«<sup>6</sup> Seinen Forschungsergebnissen nach ist jede einzelne Zelle als intelligentes Lebewesen zu betrachten, das allein überleben kann, die kooperative Strategie aber dem Einzeldasein vorzieht, da das enorme Überlebensvorteile mit sich bringt. Schließen sich Zellen zusammen, sind sie gemeinsam klüger als die Summe der einzelnen Zellen. Ein spannender Gedanke. Wenn man ihn zu Ende denkt, bedeutet das, dass wir mit

unserem Bewusstsein die Regierung dieser 50 Billionen Einzellebewesen in uns stellen und es wie ein Staatsoberhaupt in der Hand haben, eine Diktatur oder eine kooperative Situation und damit ein harmonisches Lebensmilieu zu schaffen.

Dass das funktioniert, erklärt Lipton anhand der Ergebnisse seiner Forschungen an menschlichen Stammzellen. Diese Zellen können sich zu anderen Zelltypen entwickeln. Bereits in den 1970er Jahren setzte er eine Stammzelle in eine Petrischale mit einer Nährlösung, die die Zelle am Leben erhielt. Diese eine Zelle vermehrte sich innerhalb weniger Tage, und alle Zellen, die aus ihr entstanden, waren genetisch identisch. Lipton nahm die Zellen und setzte sie in drei getrennte Petrischalen mit unterschiedlicher Nährlösung. Daraufhin entwickelten sich in einer Schale Muskelzellen, in der zweiten Fettzellen und in der dritten Knochenzellen. Da die Gene der Zellen am Beginn des Versuchs genetisch identisch waren, folgerte Lipton, dass es nicht die Gene der Zellen sind, die über das Schicksal der Zellen entscheiden, sondern ihre Umwelt. Das Gleiche, sagt er, was für einzelne Zellen gilt, gelte auch für komplexe Zellgruppen, für Mehrzeller – und damit auch für den Menschen. Genau wie die einzelnen Zellen werden wir durch die Umwelt geprägt, in der wir leben. Dieser Gedanke war seinerzeit unerhört und revolutionär. Lange Zeit hatte man daran geglaubt – und diesen Gedanken auch wissenschaftlich zu belegen versucht –, dass unsere Gesundheit ausschließlich von unseren Genen abhängig ist. Jetzt konnte Lipton beweisen, dass die Umwelt einen viel größeren Einfluss auf unsere physische Existenz hat als unser Erbgut. Er entdeckte, dass Umweltreize einzelne Gene an- und ausschalten können, und lieferte damit wichtige Belege für die Forschung der Epigenetik. Aber sind wir unserer Umwelt hilflos ausgeliefert? Nein, das sind wir nicht. Wir können mit unseren Entscheidungen und der Art unserer Einstellung Einfluss auf unsere Umwelt nehmen. Wir können bestimmen, wo und wie wir leben, was wir essen, ob wir rauchen, freundlich oder streitsüchtig sind, ob wir akzeptieren, dass der

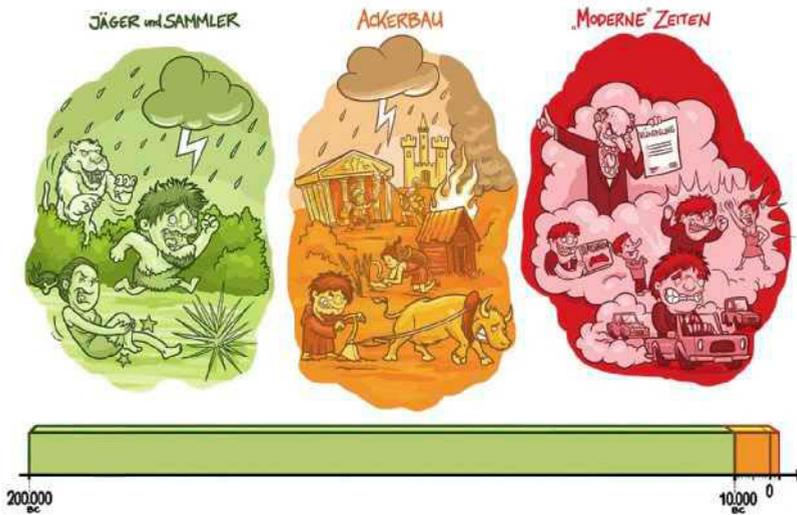
Chef uns anbrüllt, oder uns einen anderen Job suchen und ob wir uns viel oder wenig bewegen. All das liegt in unserer Hand. Und all das nimmt Einfluss auf unsere Gesundheit.

## Der archaische Körper

Also gut, auch du bist ein riesiger Haufen Zellen. Das ist deine Biologie. Darüber hinaus bist du aber ein Mensch. Und weil der Mensch sich während seiner Entwicklungsgeschichte den Erfordernissen seiner Umgebung angepasst hat, ist es an dieser Stelle sinnvoll zu schauen, woher der Mensch eigentlich kommt und an welche Art von Umwelt er angepasst ist. Dafür möchte ich dir Norman und Waldtraut vorstellen. Diese beiden Prachtexemplare der Gattung Mensch leben während der Altsteinzeit vor etwa 30 000 Jahren mit ihrer Sippe in einer Höhle im Neandertal an der Düssel.

Waldtraut und Norman ernähren sich von dem, was ihnen die Natur zur Verfügung stellt: Wurzeln, Früchte, Pilze, Gemüse, Obst, Nüsse, Eier, Fisch und Fleisch. Sie sammeln und jagen, bewegen sich täglich durch die freie Natur, schlafen, wenn es dunkel wird, und stehen auf, sobald es wieder hell wird. Sie leben ein natürliches Leben. Warum erzähle ich dir das? Weil die Epoche, in der Menschen wie Norman und Waldtraut lebten, noch gar nicht so lange vorbei ist. Unsere moderne Zeit mit Elektrizität, Autos, Flugzeugen, Maschinen, Computern, Smartphones, all den anderen technischen Errungenschaften der Menschheit und den damit verbundenen Einflüssen auf unseren Alltag ist im Vergleich zur Entstehungsgeschichte des Menschen kurz wie ein Wimpernschlag. Wenn man die Entwicklung der Menschheit auf 200 000 Jahre reduziert (sie dauerte wesentlich länger) und diese Zeit in ein Jahr stecken wollte, dann würden die letzten 200 Jahre gerade einmal seit knapp drei Minuten andauern.





Hätten die letzten 200 000 Jahre in einem Jahr stattgefunden, gäbe es unsere moderne Zeit erst seit knapp 3 Minuten.

Was bedeutet das für uns »moderne« Menschen? Vertreter der Evolutionsmedizin weisen darauf hin, dass unser heutiger Körper im Prinzip noch immer den gleichen genetischen Bauplan besitzt, mit dem schon Norman oder Waldtraut durch die Natur gelaufen sind. Das heißt, wir haben den gleichen Steinzeit-Körper wie die Menschen damals mit den gleichen Bedürfnissen, der ihnen damals das Überleben sicherte. Wäre ihr genetischer Bauplan eine Fehlentwicklung gewesen, wären wir heute nicht hier. Unsere heutige Umwelt wäre für Norman und Waldtraut, würden sie heute geboren, ebenso begreiflich wie für dich, und sie könnten sich und ihr Verhalten dem modernen Leben anpassen. Ihre Körperzellen aber nicht. Evolutionsmediziner gehen davon aus, dass die Zivilisationskrankheiten Symptome des Nicht-Zueinanderpassens unserer archaischen Biologie mit unserer modernen Umwelt sind.<sup>7</sup>

Um zu verstehen, wie dein Körper funktioniert und wofür er gemacht ist, lade ich dich ein, dein heutiges Leben immer mal wieder mit dem Leben von Norman und Waldtraut zu vergleichen. An ihre Art, »natürlich« zu leben, sind dein Körper und dein Stoffwechsel angepasst. Das ist auch durchaus nachvollziehbar, denn die Zeit der Jäger und Sammler macht den größten Teil der Menschheitsgeschichte aus. Du bist du, aber dein Körper ist der von Norman oder Waldtraut. Wenn du es schaffst, auf deinen Körper zu hören, wirst du ein Gefühl dafür bekommen, was er braucht.

Dein Kopf ist in der modernen Zeit angekommen –  
aber dein Körper denkt, er sei Norman.

### Krankheit – was ist das?

Dein menschlicher Körper ist hart im Nehmen. Dass das so ist, hast du den vielen Zellen in dir zu verdanken. Gegenüber den kleinen Häufchen von wenigen Zellen, die am Anfang der Evolutionskette standen, hat sich der menschliche Organismus in den Jahrmillionen seiner Evolution zu einem extrem spezialisierten System entwickelt. Als dieses System ist er in der Lage, sich der Umwelt hochflexibel anzupassen. Das funktioniert so lange, wie das System im Gleichgewicht ist. Doch kann das funktionieren, wenn dein Körper an das Leben der Jäger und Sammler angepasst ist, die Stressoren, denen du in deinem täglichen Leben ausgesetzt bist, aber ganz andere sind? Zuerst einmal sind Stressoren nichts anderes als Reize. Reize, die deinem Körper zeigen, dass er sich anpassen muss. Dein Körper braucht diese Reize und reagiert auf sie durch eine Änderung deiner Stoffwechsellage, deiner Muskeln, deines Immunsystems, deines Schmerzempfindens oder deiner Atmung. Erst wenn Reize überhandnehmen oder dein Körper nicht mehr adäquat auf sie reagieren kann, wird aus dem Gleichgewicht eine Schräglage.