

Hacking Gesundheit

Dr. med. Arun Subburayalu

Hacking Gesundheit

Don't Panic



Dr. med. Arun

Subburayalu

Impressum

Texte: © Dr. med. Arun Subburayalu

Coverdesign: Eyrisha Summers

Bildlizenzen:

Lektorat/Korrektorat: Eyrisha Summers/ Esther Schöler

Kontakt:

Dr. med. Arun Subburayalu

Pfarrer-Otto-Reinhardt-Straße 1

46446 Emmerich am Rhein

Email: info@nimmwirkt.com

Alle Rechte vorbehalten.

Jede Verwertung oder Vervielfältigung dieses Buches – auch auszugsweise – sowie die Übersetzung dieses Werkes ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors gestattet.

Copyright © Dr. med. Arun Subburayalu

Dieses Buch ersetzt nichts. Auch keinen Arzt.

Nur weil ich Arzt bin, muss das, was Du hier liest, nicht für Dich gut sein.

Frage immer DEINEN Arzt, was für DICH passt.

Stay safe, get healthy now.

Danksagung

Ein kurzes Buch darf keine lange Danksagung haben. Denke ich. Egal. Wir werden sehen, was passiert. Dieses Buch musstest Du ertragen wegen:

1. meiner Erfahrungen und ärztlicher sowie menschlicher Weiterentwicklung mit 50.000+ Patient*innen, die freiwillig oder in kleiner bis größter Not mit mir in Kontakt kamen
2. der tollen Hilfe von ES und ES
3. TS, JS, AIS und LS, die beigetragen und ertragen haben
4. A und R für das größte Warum
5. AS und RS, die ihren Teil zu mir beigetragen haben
6. GB und HB (RIP), weil sie mich so penetrant neugierig gemacht haben
7. SB fürs Schärfen der Gedanken
8. JJ, weil er mir mein aufgegebenes Ayurveda wieder zurückgegeben hat
9. HH, weil er meinen Horizont erweitert und mir die Augen geöffnet hat
10. GaSe, AnSc, DiSc und natürlich SaSc, die das genau wissen
11. MG, was eigentlich nicht stimmt, weil er mein nächstes Buch thematisch beansprucht
12. RP für die erste Amazon-Rezension und meinen größten LinkedIn-Post aller Zeiten

13. aller, die ich vergessen habe: vergebt mir, schreibt mir, ihr bekommt Euren Platz in meinem nächsten Buch „Stacking Gesundheit“. Versprochen.
14. Dir selbst, weil Du dieses Buch angezogen hast.

Brauchst Du mehr von mir:

easygesund.de

oder:



Inhaltsangabe

Impressum

Danksagung

Prolog

Kapitel 1 : The One zum Abgewöhnen

Kapitel 2 : The One mit dem besseren Essen

Kapitel 3 : The One mit Bewegung

Kapitel 4 : The One über Schlaf

Kapitel 5 : The One mit Müßiggang

Kapitel 6 : The One über Nächstenliebe

Kapitel 7 : The One über Gutes

Kapitel 8 : The One mit der Einsamkeit

Kapitel 9 : The One über Nähe

Kapitel 10 : The New(s) One

Kapitel 11 : The Corona One

Kapitel 12 : The One über deine Arbeit

Kapitel 13 : The One für Kranke

Kapitel 14 : The One vom Alter

Epilog

Prolog

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



Du bist hier goldrichtig, wenn Du dieses Buch aus einem oder mehreren der folgenden Gründe gewählt hast:

1. Länger als zwanzig Minuten zu lesen ist für Dich langweilig.
2. Intellektuelle Energie in Gesundheitskonzepte zu investieren ist nicht Dein Ding.
3. Fußnoten mit wissenschaftlichen Beweisen für jedes Wort fallen in Kategorie 1. und sind letztendlich langweilig.
4. Wenn es nicht das Richtige für Dich ist, hast Du nur ein paar Minuten Zeit und eine eher unbedeutende Menge an finanziellen Ressourcen verschwendet.
5. Entweder es geht einfach oder es geht einfach nicht.

Um sicherzustellen, dass wenigstens eine Botschaft hängen bleibt, füge ich sie in die Kopfzeile jedes Kapitels ein.

Schlafapnoe ist aus meiner Sicht die schlimmste aller Krankheiten.

Sie ist nicht nur ein stiller Killer oder zumindest ein Zerstörer der Gesundheit desjenigen, der an ihr leidet.

Diese Erkrankten können Unschuldige gefährden und töten, wenn sie die Kontrolle über Maschinen und sich bewegende Objekte wie Autos, Busse, Lastwagen oder sogar Flugzeuge verlieren. In Deutschland führen wir fast fünfundzwanzig Prozent aller tödlichen Verkehrsunfälle auf den Sekundenschlaf zurück.

Nur um die Dinge ins rechte Licht zu rücken:

Ich habe Jahr für Jahr Hunderte neuer Patienten untersucht und finde jeden Tag Zeichen von Schlafapnoe. Lass Dich oder Deine Lieben im Zweifelsfall testen. Es ist einfach und absolut schmerzfrei. Nur Mut.

Wenn Du jeden Tag nur fünfzehn Minuten maximal viele Zigaretten rauchst, Wodka trinkst und Zucker isst – kannst Du Dir dann vorstellen, dass Du Deine Gesundheit damit bald schon ruinierst?

Überlege jetzt, wie es wäre, wenn Du Deinem Körper anstatt dessen nur fünfzehn Minuten etwas „Gesundes“ gönnst. Wer weiß, vielleicht bringen die nächsten Seiten Dich ja auf waghalsige Ideen:

Genieße jetzt bitte die qualvollen Vorschläge, für alle diejenigen, die ein (ewiges) Leben in Gesundheit anstreben.

Kapitel 1

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



The One zum Abgewöhnen

Rauchen ist wahrscheinlich die schlechteste Wahl, die Du jemals getroffen hast.

Vergiss es! Hör sofort auf! OK. Das war es zum Thema Rauchen. Nur um die Seite zu füllen:

Ein kleines Spiel nicht für Dich, sondern für Deine Freunde, die aus unzähligen Gründen von äußerster Wichtigkeit nicht so einfach aufhören können wie Du.

Du wirst einerseits total genervt sein von mir. Andererseits dauert Rauchen auf einmal viel länger. Unter Umständen wirst Du sogar Mühe haben, Dein tägliches Rauchziel weiter zu erreichen.

Woche 1:

Bevor Du Deine nächste Kippe anzündest:

1. Trinke ein Glas Wasser, mindestens 200 ml.
2. Zähle jetzt bis 300 oder schau auf die Uhr.

3. Jetzt hast Du genau 60 Sekunden Zeit, um Deine Zigarette anzuzünden.
4. Wenn Du Dein Zeitfenster verpasst hast, fange wieder bei 1 an.

Woche 2:

1. Trinke zwei Gläser Wasser, mindestens 400 ml.
2. Zähle bis 600 oder schau auf die Uhr.
3. Jetzt hast Du genau 60 Sekunden Zeit, um Deine Zigarette anzuzünden.
4. Wenn Du Dein Zeitfenster verpasst hast, fange wieder bei 1 an.

Woche 3:

Teile Deine Ideen im Amazon-Kommentarbereich mit oder schreibe eine E-Mail

#ichüberlebezweiraucherwochenunddasistwasich dann machte oder schreibe in meine LinkedIn-Easyhealth-Gruppe.

Dosis facit venenum (die Dosis macht das Gift): Übermäßiges Trinken von Wasser kann dazu führen, auf alle möglichen bunten Arten vorzeitig sterben.

Ironischerweise ähnelt dieses besondere Erlebnis dem, was Rauchen sowieso mit Dir macht. Aber Du kannst dann allen bei Deiner Beerdigung sagen, dass Du daran gestorben bist, nicht zu rauchen. Ich denke, das könnte für den einen oder anderen ein gutes Geschäft sein.

Kapitel 2

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



The One mit dem besseren Essen

Manchmal ist Einfachheit Trumpf. Wenn Du Dich nur an eine Regel halten möchtest, dann befolge diese: Iss aus der Natur.

Interessierst Du Dich für weitere Erläuterung? Dann lade ich Dich ein, meiner persönlichen Playlist von Dr. Rangan Chatterjee, Ayurveda und gesundem Menschenverstand zu folgen:

1. Iss wie die Farben eines Regenbogens.
2. Iss nach den Buchstaben des Alphabets.
3. Iss langsam.
4. Beende Deine Mahlzeit leicht hungrig.
5. Finde sechs Geschmacksrichtungen in Deiner Mahlzeit (erinnere Dich: süß, sauer, salzig, zusammenziehend, bitter, scharf).
6. Kaufe nur Lebensmittel mit fünf oder weniger Inhaltsstoffen.

7. Iss alle Deine Mahlzeiten innerhalb von zehn Stunden.

Alle diese Hinweise berücksichtigen, dass Du eine Vielzahl verschiedener Nährstoffe aus der Natur zum gesunden Leben benötigst. Synthetische Stoffe, mit denen Dein Körper auf Dauer eher belastet wird, können Deine Gesundheit gefährden. Unser Körper kann künstliche Vitamine beispielsweise nicht so gut verarbeiten wie solche direkt aus natürlichen Quellen.

Wenn es Dich interessiert, solltest Du einmal das Syndrom des löchrigen Darms nachschauen.

Du wirst auf alle möglichen positiven Effekte stoßen, wenn Du diese grausamen Regeln befolgst. Es besteht ein erhebliches Risiko, Gewicht zu verlieren. Sei gewarnt.

Wenn es Dir als übermäßig kompliziert erscheint diese sieben Punkte zu befolgen, mail mir einfach. #ichbinamidiotensicherenkonzeptdaslebendasuniv ersumundalleszuverbesserninteressiertdasdetoxin2 8tagenheißt

Kapitel 3

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



The One mit Bewegung

Mache fünf Liegestütze, wenn Du das Haus verlassen willst. Made gleich nach deiner Rückkehr wieder fünf Liegestütze.

Natürlich kannst Du die Anzahl ändern.

Natürlich kann die Art der Übung eine andere sein.

Natürlich kannst Du die Frequenz ändern.

Stelle nur sicher, dass Du die Frequenz nicht reduzierst, in der Du übst. Es ist von größter Bedeutung (siehe Epilog!), Dinge zu Deiner Gewohnheit zu machen. Wenn Du also etwas Neues mit etwas Unvermeidlichem verbindest, kann dies zu dauerhaften Veränderungen zum Besseren führen. Man nennt das auf althochdeutsch stacking, weil stapeln oder verknüpfen wahrscheinlich zu einfach zu verstehen wäre.

Wenn Dir das alles lächerlich erscheint, weil Du sowieso viel trainierst:

Finde etwas angemessen Herausforderndes, das sich vorzugsweise direkt außerhalb Deiner Komfortzone befindet.

Insgesamt gilt natürlich, dass jeder zusätzliche Schritt, jede kleine Bewegungseinlage Deinen Stoffwechsel vor den schlimmen Folgen unserer hyperzivilisierten Welt schützen kann. Körperliches Training bewegt immer auch Dein Gehirn und kann Dich vor Demenz bewahren. Denn jede Bewegung regt unser Nervensystem an, das alles koordinieren muss.

Wenn es Dir Ausdauer oder Sportsportarten mehr Spaß bereiten, baue ein paar Kraftübungen in Deinen Alltag ein. Und andersrum. Schon eine Wasserflasche am ausgestreckten Arm zu halten, wird für Dich nach einer gewissen Zeit zur Herausforderung.

Ausdauer und Schnelligkeit kann man auf dem Gehweg trainieren, indem man so schnell wie möglich für zwei Minuten geht und sich merkt, bei welcher Hausnummer man angekommen ist. Dann wieder ruhig zurückgehen und von vorne.

E-Bikes sind eine interessante Option, um zur Arbeit zu kommen, ohne nassgeschwitzt zu sein. Ich empfehle immer eine Pulsuhr, weil Du oft gar nicht merkst, welche Kraft beim Fahrradfahren entsteht und wie die Herzfrequenz dabei steigt.

Wenn Du nicht weiterkommst, sende mir eine E-Mail und bitte mich um Unterstützung.

Schreibe Deine Kommentare auf Amazon oder sende mir eine E-Mail an: #ichmöchte mit der Welt meine Lieblingsübungen teilen

Wenn Du Dich in meinem nächsten Buch zum Stacking verewigen möchtest, schreibe mir Dein persönliches #stackinghighlight.

Beispiel? Wenn Du mehr als ein Bein besitzt, stelle Dich einfach auf das andere, wenn Du Deine Zähne putzt. Halt Dich bloß fest, bevor Du dabei heldenhaft zu Boden stürzt.

Stacking funktioniert für alle Lebensbereiche und deshalb schreibe mir auch, wenn es nichts mit Bewegung zu tun hat.

Kapitel 4

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



The One über Schlaf

Ist Schlaf nur eine alberne Verschwendung von Zeit und Energie?

Die Wahrheit liegt höchstwahrscheinlich in genau der entgegengesetzten Richtung. Dennoch konnte ich bislang keine Antworten auf die Hälfte meiner Schlaffragen finden, geschweige denn auf alle. Dr. Rangan Chatterjee hat mir sehr geholfen und sein Rat findet hier wieder den gebührenden Platz.

Lasse uns also bei den bekannten Tatsachen und Fakten bleiben und versuche, so viele Tipps wie möglich zu befolgen:

1. Tauche Dein Schlafzimmer in mummeliges Pechschwarz (versiehe jedes Standby-Signal mit Klebeband, wenn es nicht ausgeschaltet werden kann).
2. Verbanne so viele elektronische Gegenstände wie möglich aus Deinem

Schlafzimmer (einschließlich Ladegeräte und natürlich Bildschirmgeräte wie Smartphones, Fernseher, Laptops).

3. Schalte alle Bildschirme eine Stunde vor dem Schlafengehen aus.
4. Vermeide alle pharmazeutischen „Hilfsmittel“ zum Schlafen.
5. Versuche, Deine Beine vor dem Schlafengehen wechselzuduschen und lasse sie dann von selbst trocknen
6. Bringe die Kinder ins Bett, lies ihnen eine Geschichte vor und singe ihnen ein Schlaflied. Frage sie nach den schönsten Erlebnissen ihres Tages.
7. Kuschel mit Deinem Partner, frage ausschließlich nach den guten Ereignissen des Tages.
8. Hebe Dir die wichtigen Dinge, die besprochen werden müssen, für den nächsten Tag auf.
9. Denke an die, die Du liebst, erfülle Dich mit dieser besten aller Emotionen, bis der Schlaf kommt.
10. Halte Deine altersgemäße Schlafdauer ein.
11. Besorge Dir eine Brille mit orangegefärbten Gläsern, die Dich schläfrig macht. Sie filtert die wachmachenden blauen Lichtanteile heraus.

Wenn Du auf jeden Fall pharmazeutische Substanzen brauchst oder zumindest glaubst, dass Du sie benötigst, um Dich in den Schlaf zu bringen, schreibe mir einfach eine E-Mail #ichtrauemichnichtmeineschlaftablettenwegzulassen

Kapitel 5

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere
und am Ende dich selbst.



The One mit Müßiggang

Ich bin unglaublich faul. Dies ist ein großer Vorteil für Dich. Es reduziert die Zeit, die wir zusammen verbringen, immens.

Offensichtlich scheinst Du meinem Urteilsvermögen und meinem Fachwissen zu vertrauen. Andernfalls hättest Du dieses Buch nicht gekauft, geschweige denn bis zu diesem Kapitel durchgehalten. Du bist hauptsächlich an guten Ratschlägen interessiert. Du erwartest nicht die Auflistung zahlreicher Studien. Du begnügst Dich gerne damit, dass ich Dir deren Ergebnisse mundgerecht portioniere.

Dieses Buch ist letztlich das Produkt lebenslangen Lernens, niedergeschrieben in einer Woche. Eigentlich könnte die einzige Anweisung sein:

1. Sei ein Siebtel der Zeit, in der Du wach bist, faul. Dieser Hinweis könnte jedoch zu

erheblichem Stress führen. Müßiggang ist doch eines der größten Tabus unserer Zeit. Faul zu sein gilt als schmutzig, verabscheuungswürdig und so weiter.

2. ES trägt zu dem Thema einfach bei: Tipp eines Rabbis auf die Frage, wie man zur Freude kommt: Verspielt sein.

Ein großer Teil der Krankheiten, die unser modernes durchgetaktetes Leben mit sich bringt, wird durch die Unterdrückung von Faulheit verursacht, durch Stress.

Sei mutig oder gib vor es zu sein - niemand kann den Unterschied erkennen!

Sei mutig und traue Dich, Dir täglich Zeit nur für Dich zu nehmen.

Auch hier wird sich das Zerhämmern Deines Smartphones als sehr effektiv erweisen. Ausschalten könnte auch akzeptiert werden.

Es gibt das stille Gebet, Meditation, eine Tasse Tee trinken, ein Buch lesen:

Viele Straßen führen in die Hauptstadt der Belastbarkeit und der verbesserten Herzfrequenzvariabilität. Eine gute Herzfrequenzvariabilität ist gesund. Sie zeigt, dass Dein Herz sich an Deine täglichen Anforderung gut anpassen kann. Schlägt Dein Herz jedoch so gleichmäßig im Takt wie ein Metronom, kann das sehr gefährlich werden.

Ich weiß wirklich nicht, wie ich das erklären soll:

Aber kannst Du bitte einfach einmal untätig sein, faul, nenne es, wie Du magst, ohne irgendeine Absicht! Genieße und schätze es.

Schreibe mir eine E-Mail.

#ichfühlemichimmernoachschuldigungundtrauemichnicht
einmal fünf Minuten am Tag eine Auszeit zu nehmen
bitte hilf mir

Kapitel 6

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



The One über Nächstenliebe

Was nützt es, auf sich selbst aufzupassen und die Gesundheit Deiner Liebsten zu ignorieren? Erinnerst Du Dich an Deinen letzten Flug?

1. Kümmere Dich zuerst um Dich selbst, bevor Du anderen hilfst. Es macht keinen Sinn zu versuchen, Deinem Sitznachbarn mit der Sauerstoffmaske zu helfen, wenn Du selbst keine aufhast und das Bewusstsein verlierst.

Warum sollte es Deiner Meinung nach, einen Unterschied machen, in einer Aluminiumröhre zu fliegen oder tagtäglich im Spannungsfeld von Wahnsinn und Verrücktheit der realen Welt gefangen zu sein? Denke erst an Dich, dann hast Du mehr Kraft und Ruhe für die Leiden anderer.

Bist auch Du schon einmal (beinahe) gestorben, weil Du Dich um Deine Liebsten gekümmert und darüber Dich nicht mehr um Deine eigene Gesundheit sorgen konntest? Ich habe eine ganze Sammlung dieser Traueranzeigen.

Hast Du auch schon einmal den Rettungswagen vom Hof gejagt, weil außer Dir ja keiner nach Deiner Katze schauen kann?

Das ist doch der absolute Hammer und aus meiner Sicht völlig unverantwortlich. Denn wenn Du tot bist, hat die Katze herzlich wenig von Dir. Aber ich bin ja nur der herzlose Arzt.

2. Monkey see, Monkey do: Gib doch einfach ein tolles Beispiel für Gesundheit ab!

Deine Liebsten werden es sich bald anschauen. Wasser predigen und Wein trinken funktioniert nämlich nicht.

3. Übernimm Verantwortung, vertraue Deinem Bauchgefühl und dem gesunden Menschenverstand. Medizinische Titel und weiße Kittel zu tragen heißt nicht notwendigerweise, dass ihre Besitzer die Weisheit mit Löffeln gefressen haben. Bis kurz vor 1900 lebstest Du wahrscheinlich länger, wenn Du Dich in sicherem Abstand zu Ärzten aufhieltst. Manchmal unterscheidet sich das, was im besten

Interesse Deiner Liebsten ist, erheblich von dem, was High-Tech-Medizin und einige Lobby-Richtlinien als die beste und womöglich einzige Lösung darstellen.

4. Tatsächlich können Gesundheitstipps für Erwachsene sehr gut für Kinder geeignet sein. Wenn Du Kinder gut behandelst und förderst, musst Du sie als Erwachsene nicht reparieren. Im Zweifelsfall schreibe bitte eine E-Mail

#ichfühlemichunsichermitkindergesundhe
itbittehilfmir

Andernfalls warte einfach noch ein wenig, bis der junge Jack Cheese (danke, lieber John Cleese) im Bücherregal Deines Kindes erscheint. Er wird Euch einen guten Weg zeigen, Kindern Gesundheit zu bewahren.

5. Anderen zu helfen ist im Wesentlichen vorteilhaft für Deine eigene Gesundheit. Teilen und empfangen ist doch irgendwo das Gleiche.
6. Pflanze bei Gelegenheit einen Baum, unter dem Du nicht sitzen wirst. Mache einfach etwas, von dem Du keinen Vorteil hast.

Kapitel 7

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



The One über Gutes

Ich sehe oft, dass Du negative Ereignisse ausgezeichnet wahrnimmst. Schlechte Dinge sind für viele weitaus attraktiver als gute. Negativität ist jedoch in Bezug auf die Gesundheit nicht hilfreich. Wenn Du grübelst und nicht loslassen kannst, droht Dir vielleicht auf lange Sicht eine ausgewachsene chronische Depression.

Ich liebe Disruption bis zu einem gewissen Grad. Oft sind ungewöhnliche, scheinbar unlogische oder banale Mittel der einzige Ausweg, wenn Medikamente nicht von alleine helfen. Sich als Arzt nur auf Medikamente zu verlassen, war nie meins und wird es nie sein.

1. Zeichne doch mal eine Tabelle, wie ich es hier vormache. Gib dem Ganzen die Überschrift:

Gutes Tun

ich für mich	andere für mich	ich für andere
Zähne geputzt	Jemand hat mir zugelächelt	Mutter angerufen
	Mutter hat mir zugehört	

Ok, das ist sicherlich eine Ausnahme von Deinem Faulheitstraining. Bitte stelle sicher, dass Du jedes positive Ereignis notierst, ganz egal, ob Du es für zu winzig hältst. Du wirst erstaunt sein, wie sich Deine Perspektive ständig zum Besseren ändert.

Immer wenn Du drohst in alte Gewohnheiten und Gefühle zurückfallen, schreibe einfach wieder in Deine Tabelle.

2. Nimm Dich selbst nicht so wichtig. In ein paar Jahrzehnten oder noch ein bisschen später kräht kein Hahn mehr nach uns.
3. Investiere in Erlebnisse. Materielles ist bedingt wichtig, bedingt ersetzbar, aber Erlebtes kann Dir niemand nehmen.
4. Gib, bevor Du nimmst. Beobachte dann, ob auch Du etwas zurückbekommst. Gute

Beziehungen leben von der Ausgewogenheit.

5. Verzichte ruhig auf Neid. Dieses Gefühl hat Dich selten weitergebracht. Das wird sich in Zukunft nicht ändern.
6. Kenne immer Deinen Kompetenzkreis, kenne Deine Grenzen. Dann wirst Du immer sicher sein, bei dem, was Du tust und was Du sagst.
7. Wie steht es mit Deiner Moral? Was würdest Du alles machen, bekämost Du eine Milliarde Euro angeboten? Was sicher nicht?
8. Entscheidungen zu treffen, strengt irgendwann an. Du ermüdest dann und entscheidest Dich vielleicht schlechter. Am besten ist, Du hältst Dich einfach an ein paar unumstößliche Prinzipien. Dann musst Du die schon einmal nicht mehr neu entscheiden und kannst Deine Entscheidungskraft aufsparen.
9. Stelle Dir genau einmal in der Woche vor, Deine schlimmsten Befürchtungen seien Realität. Überlege, wie es dazu gekommen sein könnte und lerne daraus. Konzentriere Dich dann wieder auf das Wesentliche, nämlich das Gute.
10. Großes entsteht meistens aus vielen kleinen Schritten. Mach vieles im Kleinen daher richtig, dann wirst auch Du Dein Ziel

erreichen. Wichtiger ist aber, dass Du Dich schon auf dem Weg gut fühlst. Denn der Weg ist das Ziel.

11. Höre auf ES: Sie sagt:
Finde Dein inneres Gleichgewicht durch Erinnerung an gute *und* schlechte Erfahrungen. Meine Generation hat lernen können, Krisenzeiten zu bewältigen. Also Ruhe bewahren, keine Panik (Anmerkung des Autors: siehe Buchcover, danke Douglas Adams).

Kapitel 8

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



The One mit der Einsamkeit

Ich muss gestehen, dass ich erst durch Dr. Vivek Murthy darauf gestoßen wurde, wie schrecklich Einsamkeit wütet und wie sie das Leben der Menschen von Grund auf erschüttern und letztlich zerstören kann.

Du wirst Einsamkeit auch schon erlebt haben. Wahrscheinlich wird sie aber nicht der Grund sein, warum Du dieses Buch liest. Es gibt ein paar grundsätzliche Dinge, die Du tun kannst. Damit meine ich auch Dinge, die vielleicht anderen Menschen helfen, die einsamer sind als Du:

1. Fünf Freunde zu haben, mit denen man einfach man selbst sein kann. Du kannst sicherlich noch mehr Freunde haben, wirst aber merken, dass die Beziehung dann vielleicht nicht so tiefgehend ist. Weniger als

fünf geht natürlich auch. Meistens gilt: Sei ein Freund, dann findest Du Freunde.

2. Wenn Du von Einsamkeit betroffen bist, engagiere Dich ein paar Stunden in der Woche ehrenamtlich (Bücherei, Vereine, Essen auf Rädern, etc.).
3. Sprich mit Deinem Arzt über Deine Einsamkeit. Sag ihm, dass Du weißt, wie gefährlich sie für Deine Gesundheit ist und dass Du berechnete Angst hast, viel früher zu sterben.
4. Frauen reden gerne von Angesicht zu Angesicht, Männer lieber Schulter an Schulter stehend, wie zum Beispiel an der Werkbank. Gesprächskreise funktionieren für Frauen besser, Do-it-yourself-Angebote ziehen Männer an. Suche diese Treffpunkte auf oder führe sie in Deinem Ort einfach ein.
5. Einsamkeit kommt in den besten Familien vor. Zwei Menschen, die mir mit am nächsten waren und es in meinem Herzen immer sind und sein werden, sehe ich beinahe jeden Tag und kann doch nicht auch nur ein einziges Wort mit ihnen wechseln. Vielleicht kennst Du das auch von Dir oder Freunden, wenn letztlich Schuld und Ursache doch gar keine Rolle mehr spielen. Das Leben ist zu kurz für Groll. Spring über Deinen Schatten und gehe den ersten Schritt.

Wenn Du einsam bist, kannst Du ein viel höheres Selbstmordrisiko entwickeln. Wenn Du jemals in die Situation kommst, dass der Freitod die beste Lösung zu sein scheint, hier die absolute Warnung:

Bevor Du Dich umbringst, lass Dir garantieren, dass Du nie wiedergeboren wirst.

Sollte das nicht möglich sein, besteht doch vielleicht die große Gefahr, dass Deine Seele durch den Akt des Selbstmordes so zerstört wird, dass Dir in Deinem nächsten Leben die Hölle auf Erden blüht.

Übrigens bin ich Christ, aber ich würde den Teufel tun und für Dich von vornherein eine mögliche Reinkarnation ausschließen.

Stell Dir vor: Jemand will sich vor Deinen Augen töten. Du kannst keine medizinische oder psychologische Unterstützung rechtzeitig bekommen, um den Menschen daran zu hindern. Dann bleibt Dir vielleicht nur noch die Erinnerung an meine wirren Gedanken und die Hoffnung, eine solche Diskussion über Seelenwanderung anzustoßen, bis Hilfe kommt. Ich wünsche Dir von ganzem Herzen, dass Du nie in so eine Situation kommst.

Schreibe Deine E-Mail #einsam.

Kapitel 9

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



The One über Nähe

Meine gute Freundin Eyrisha Summers hatte zuletzt einen großen Zaunpfahl im Gepäck. Dieses Kapitel hast Du ihr zu verdanken.

Zärtlichkeit, Berührung, Sex – all das hat absolutes Potential, Dich gesund zu erhalten. Viele Konflikte lösen sich, wenn Du den Kontakt physisch herstellen kannst. Dr. Rangan Chatterjee hat es sinngemäß als dreidimensionale Begrüßung beschrieben. Dabei legst Du einfach beim Guten-Morgen-Sagen Deinem Partner mindestens die Hand auf die Schulter. Du weißt doch, wie angenehm es ist, die Schulter geklopft zu bekommen. Das ist bei vielen Menschen möglich. Ich mache es gerne bei Patienten. Das schafft genau das Vertrauen, das Deine Begegnung verdient. Bei Deinem Partner und Dir wird es dazu führen, dass Ihr einfach rücksichtsvoller miteinander umgeht. Probiere es einfach aus.

Mache Dir eine Strichliste, wie oft Du an einem durchschnittlichen Tag Menschen berührt hast. Du wirst sehen, dass da noch Luft nach oben ist.

In dieser Zeit ist Stress ein sehr großes Problem, vielleicht sogar das allergrößte aller Probleme. Du bist vielleicht nach Deinem anstrengenden Arbeitstag auch oft ausgelaugt und dann willst Du nur noch Deine Ruhe.

Das ist nicht wirklich eine gute Basis für Zärtlichkeit und mehr. Doch sei mal ehrlich: ein bisschen Kuscheln tut einfach immer gut.

Alles kann, nichts muss. Einfach ohne Kleidung zusammen im Bett liegen. Nimm Dir Zeit, vielleicht einmal mit räumlichem Abstand von zu Hause. Du weißt doch, der Appetit kommt beim Essen.

Mehr Infos unter

#ichmöchtegernewiedernäheerfahren.

Kapitel 10

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



The New(s) One

Halte Dich von News fern. Ja, Du hast richtig gehört. News und Gesundheit geht nicht zusammen. Denke mal drüber nach:

1. News generiert Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit ist das Lebenselixier der Terroristen. Erst dadurch macht Terror „Sinn“ und muntert zum Nachahmen auf. Verkürzt: News tötet.
2. News bindet täglich wertvolle Zeit, die Du doch nötig hast und sinnvoller nutzen könntest.
3. News beschäftigt Dich gedanklich, obwohl Du in den allermeisten Fällen gar nichts ändern kannst. Dadurch kostet es Dich wieder wertvollere Entscheidungskraft. Sich mit Dingen zu beschäftigen, die man nicht ändern kann, ist höchst toxisch. Das kann

Dich auf mittlere Sicht passiv, lethargisch, ängstlich, depressiv machen.

4. Früher haben Menschen mehr mit der Hand geschrieben, sie sollen sogar regelmäßig Bücher gelesen haben (falls jemand aus Deinem Freundeskreis mit diesem antiquierten Begriff nichts anfangen kann: ein Buch entspricht schon einmal 1600 – 3000 Tweets à 280 Zeichen am Stück; nein, meins hat gefühlt 30). Leider ist das Schreiben auf Papier und das Lesen von Büchern scheinbar fast überflüssig. Kannst Du es noch, ohne dass es Dich ermüdet?
5. Rolf Dobelli hat es auf den Punkt gebracht: Es ist den meisten Menschen erstens kaum möglich, aus dem Gedächtnis für jedes der letzten zehn Jahre die wichtigsten News aufzuschreiben. Noch schwieriger wird es sein, Beziehungen zu Deinen persönlichen Lebensumständen aus den einzelnen Jahren zu erkennen.

Maile mir #ichmöchtenewsabstinenz erleben.

Kapitel 11

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



The Corona One

Bücher spiegeln den Zeitgeist wider. Du hättest vielleicht wenig Verständnis, wenn 2020 im August mein Gesundheitsbuch Covid-19 ausspart. Das ging meiner Frau ganz genauso und so kommt durch ihr Drängen ein Kapitel hinzu. Also hier ein paar Gedanken basierend auf meinem (Un-)Kenntnisstand vom 15. August 2020:

1. Befolge immer die aktuell für Dich gültigen vorbeugenden Maßnahmen, um Dich und andere vor einer Infektion zu bewahren.
2. Medizin ist seit 28 Jahren ein Mittelpunkt meines Lebens. Mein Kompetenzkreis hat mittlerweile beruhigend viele Schnittmengen mit ihr. Ich habe viele Tausend Menschen behandelt. Wie man so sagt, von der Wiege bis zur Bahre, es waren wohl alle Stadien dabei. Aber: so schnell und

krass wie eine alte Patientin ohne Außenkontakt habe ich persönlich noch nie jemand sterben sehen, wohlgemerkt an einer Infektionskrankheit. Die Vergleiche mit Influenza habe ich noch nicht so ganz begriffen. Der Tod war jedenfalls aus meiner Sicht unvergleichlich und alles andere als schön. Wenn Du schon jemanden an dieses Virus verloren hast, weißt Du, wovon ich rede. Im Moment sind wir das Kaninchen und Covid-19 ist die Schlange. Außer Respekt können wir nicht viel tun, solange es keine zuverlässige Therapie oder eine sichere Impfung gibt.

3. Covid-19 erschafft Situationen, die wir nicht für möglich gehalten hätten. Es gibt leere Himmel, leere Stadien, leere Autobahnen, leere Tourismushochburgen, Olympia abgesagt, obwohl gar kein Weltkrieg ist. Deinen Geburtstag konntest Du nicht feiern. Deine Hochzeit musstest Du verschieben. Deine Oma ist einsam im Altenheim gestorben. Nutze die Zeit. Schreibe alles auf. Das sind Zeitzeugnisse, aus denen Deine Kinder und Enkel noch in Jahrzehnten lernen werden.
4. Du hast auf einmal zwei Stunden mehr Zeit am Tag, weil Du ins Homeoffice verbannt wurdest und Dein Arbeitsweg sich um 70 km auf 7 m verkürzt hat. Steh´ einfach weiter um 5 Uhr auf. Anstatt 1 Stunde Stop and Go,

mache einfach 1 Stunde Go. Zügig spazieren gehen und abends eine kleine Radtour mit der Familie.

5. Meine Oma GB sagt immer (auch jetzt noch mit 95 Jahren): Jedes Schlechte hat sein Gutes. Was ist an Covid-19 „gut“? Was kannst Du persönlich für Dich daraus ableiten? Schreibe auch das auf.
6. Solltest Du krankenhauspflchtig an Covid-19 erkranken, in einer Situation, wo Kapazitäten auf Intensivstationen wieder sehr begrenzt sind, gib alles! Vermittle denen, die über medizinische Ressourcen zu entscheiden haben und letztlich über die Chancen aufs Überleben, dass Du Covid-19 überwinden kannst. Nebenbei: so eine Einstellung schadet sicherlich nicht Deinen Selbstheilungskräften.
7. Kümmere Dich um die Jugendlichen. Sorge dafür, dass sie in dieser Rezension einen Ausbildungsplatz finden.

Reicht nicht an Covid-19-Input? Maile mir #disruptiv.

Kapitel 12

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



The One über Deine Arbeit

Du verbringst an vielen Tagen mehr Zeit an Deinem Arbeitsplatz als mit Deiner Familie. Das zu bewerten steht mir nicht zu. Gedanken mache ich mir trotzdem:

1. Passt Deine Arbeit größtenteils zu dem, was Du als Deinen Kompetenzkreis bezeichnest? Dann ist das eine gute Voraussetzung für ein erfülltes und ausgeglichenes Arbeitsleben. Wenn Du Deine Tätigkeit nicht beherrschst, wirst Du Dich immer wieder überfordern. Dazu kommt die Angst zu versagen, der Druck, Mobbing bis hin zur Gefährdung von anderen Menschen.
2. Fühlt sich Deine Arbeit an wie eine große Familie? Dann ist es das wohl auch. Und doch wird Arbeit am Ende des Tages am Ergebnis gemessen. Dabei werden Kriterien angelegt,

auf die bei Dir zu Hause wohl kaum jemand käme. Halte immer eine gesunde Distanz zu Deiner Arbeit. Dienst ist Dienst, Schnaps ist Schnaps und Blut dicker als Wasser.

3. Wie steht es mit Deinen Werten? Welche moralischen Ansprüche hast Du an Dich, Deine Kollegen, Dein Unternehmen? Taugst Du zum Whistleblower?
4. Einer der größten Irrtümer, denen ich aufgesessen bin, ist, dass einzelne Menschen für das Wohl der Menschheit entscheidend waren, sind und sein werden. So wichtig war bislang keiner und wird wohl auch keiner sein. Auch Du bist es nicht!
Viele Menschen, die sich für unersetzlich an ihrem Arbeitsplatz gehalten haben, wurden eines Besseren belehrt. Das wusste schon Udo Jürgens („Vielen Dank für die Blumen“).
5. Dazu passt wunderbar, dass Du Deine Gesundheit immer und bei jeder Gelegenheit über Deine Arbeit stellen musst. Das ist nicht egoistisch, sondern Dienst am Arbeitgeber. Denn krank belastest Du Deine Kollegen und riskierst letztlich unter Umständen die Basis zur Teilhabe an Gesellschaft und Berufsleben.
6. Es ist zur Mode geworden, möglichst früh eine Schwerbehinderung anerkennen zu lassen. Dafür werden dann die kleinsten Diagnosen zusammengekratzt mit der

naiven Hoffnung, dass sich diese zu einem erklecklichen Batzen an Prozenten (Grad der Behinderung) summieren. Noch bedenklicher ist der oft leichtfertig eingeschlagene Weg zu vorzeitiger Berentung. Oft liegt es daran, dass mein erster Rat von vielen über lange Zeit vernachlässigt worden ist und sie Zeichen eines Burnout aufweisen. Für viele ist jedoch auch Altersteilzeit oder sogar die Berentung mit 67 Jahren buchstäblich gefährlich. Denn wenn Du dann weder Sinn noch Erfüllung mehr in Deinem Leben findest, kann das zu schweren Erkrankungen und vorzeitiger Alterung bis hin zum verfrühten Tod führen. Nimm Dir ein Beispiel an Menschen wie Reinhard Mey („Wie ein Baum, den man fällt“) oder auch an meinen verdienten Arztkollegen KHS, PA und RW, die auch mit weit über siebzig Jahren noch viel Spaß daran haben, uns zur Hand zu gehen und so wichtige Schaltzentren der ländlichen hausärztlichen Versorgung am Leben halten. Last not least mit 94 Jahren Frau ES, die es sich nicht nehmen lässt, als gelernte Verlagslektorin dieses Büchlein mit kritischem Blick zu prüfen. Bist Du Verkehrspilot oder Beamter mit Altersgrenze, suche Dir bitte rechtzeitig

einen Lückenfüller für die Zeit nach der Pensionierung.

Bist Du Vorgesetzter oder gar Arbeitgeber, solltest Du signifikant in die Gesunderhaltung Deines Teams investieren. Suche Dir also einen kompetenten Partner wie uns, der einfache Gesundheit für zwischendurch und sofort Deinem Team auf dem Silbertablett präsentiert. Auch wenn ich jetzt arrogant rüberkomme: Ich würde das als eine ureigenen ärztliche Aufgabe begreifen.

Verlasse Dich dabei nicht auf die gesetzlichen Krankenkassen, die vom deutschen Horror-Virus WANZ befallen sind. Sie müssen wirtschaftlich, ausreichend, notwendig und zweckmäßig handeln, genauso wie die Kassenärzte. Kurz gedacht, aber politisch wohl korrekt:

Um Gesundheit zu fördern muss man vorausschauend und nicht in Wahlzyklen denken und Geld investieren für Gutes, das leider selten eine große Evidenz hat. Krankheiten abzuwarten und dann teuer zu behandeln ist die verlässlichere Option. Dafür kann man schließlich kaum zur Rechenschaft gezogen werden.

Maile #meinunternehmensofortgesund.

Kapitel 13

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



The One für Kranke

Wenn Du krank bist, dann gehst Du zum Arzt. Du wirst es nicht glauben, aber selbst dazu fällt mir etwas ein.

1. Rufe 112 an, wenn Du etwas Ernstes wie etwa Herzinfarkt, Lungenembolie oder Schlaganfall nicht ausschließen kannst. Wenn Du auf einmal Schmerzen hast, die Du nicht kontrollieren kannst.
2. Im Zweifelsfall (und Du solltest lieber immer zweifeln), gehe immer erst zum Hausarzt, wenn Du nicht genau weißt, was Dir fehlt. Wir sind prima Lotsen und Beruhiger. Wir sind trainiert, einerseits Gefährliches zu sehen und Dich andererseits vor Überversorgung zu bewahren. Mache Dir die Mühe und versuche einmal, Dich in einen Arzt hineinzusetzen. Besonders als

Spezialisten mögen wir es, wenn wir immer neue und immer mehr Diagnosen aufschreiben können. Unser morbides WANZ (siehe oben) - Krankenversicherungssystem zahlt vielleicht nur ausreichend, wenn Du so viele Diagnosen wie möglich vorzuweisen hast und wir müssen dann nicht so viel Angst haben, dass wir Deine Behandlung in drei, vier Jahren rückwirkend den Krankenkassen erstatten müssen. Entlassungsberichte von Krankenhäusern sind ein Schlaraffenland für Krankenkassen. Deine vielen neu festgestellten Diagnosen können ihnen womöglich einen finanziellen Vorteil verschaffen im Wettbewerb mit Krankenkassen, die vermeintlich gesündere Versicherte haben. Auch Spezialisten tun sich schwer, Dich wegzuschicken, ohne zumindest eine supergeniale Spezialistendiagnose gestellt zu haben. Was wäre denn das für ein Arztbrief an mich, den Hausarzt, wenn nicht mal eine Diagnose drinstünde? Könnte der Spezialist Dich denn überhaupt ohne Diagnose mit Deiner Krankenkasse abrechnen? Frage ihn doch einmal, was Du seiner Meinung nach hast, was Dir fehlt.

3. Dein Hausarzt sieht nicht nur Dein LDL-Cholesterin im Blut. Er kennt Deine Eltern,

Deine Kinder, weiß von Deiner Arbeit und kann Deine Seele lesen. Du bist bei Deinem Hausarzt so sicher wie in Abrahams Schoß. Du kannst gerne von Arzt zu Arzt hoppen, aber von Deinem Hausarzt sollte Dich nur wahlweise Dein oder sein Tod trennen.

4. Tätowiere Dir die Mobilnummer Deines Hausarztes auf die Stirn. Sieht aus wie Scheiße und hätte unzähligen Menschen das Leben gerettet oder ein friedliches maschinenfreies Ende beschert. Was wäre es mir als Notarzt nicht wert gewesen, wenn ich mir die Informationen eines mir unbekannten Patienten schnell vom Hausarzt hätte besorgen können.
5. Ich weiß, dass Du Dr. Google liebst. Für den Moment ist es besser für Deine Gesundheit, wenn Du Dich darauf konzentrierst, Deinem Hausarzt ganz einfach Deine Beschwerden so genau wie möglich zu beschreiben. Dr. Google ist nachher immer noch verfügbar.
6. Sei froh, wenn Du privat versichert bist. Wenn Du es nicht bist, danke Gott, dass Deutschland so viele Privatversicherte hat. Glaubst Du mir nicht? Schau doch einfach einmal in Großbritannien vorbei und schlafe eine Nacht in einem Krankenhausschlafsaal mit 20 Leuten oder versuche dort einmal mit Krebsverdacht einen CT-Termin oder mit über 70 Jahren noch eine Niere transplantiert

zu bekommen. Der hilflose National Health Service hat während der Coronaepidemie seitenfüllend medizinisches Personal als Märtyrer des Mangels an Schutzausrüstung und der politischen Inkompetenz verloren. Großbritannien ist für mich warnendes Beispiel, was passiert, wenn man den Wettbewerb im Gesundheitssystem einer kostenlosen Einheitsversicherung opfert.

Die Konkurrenz in Deutschland schafft Qualität, weil Fachärzte und Krankenhäuser das Modernste und Beste für Privatversicherte auffahren. Das ist dann die Ausrüstung, die natürlich auch allen Kassenpatienten zugutekommt.

Wenn Krankenhäuser noch ein bisschen schlauer wären, könnten sie durch eine evidenzbasierte Zusatzversorgung ihrer Privatpatienten sogar spielend einfach ihre eigene Schließung verhindern und profitabel arbeiten. Dann könntest Du auch in Zukunft noch ein Kind in Deinem Wohnortkrankenhaus entbinden. Das ist bei uns zuhause schon nicht mehr möglich.

Lass Dich doch bitte nicht von Politikern in diese Neiddiskussion verwickeln. Politiker sind immer safe und werden wohl überall mit Samthandschuhen und bevorzugt behandelt. Als ich Notarzt auf einem Kirchentag war, wussten wir sogar die

Blutgruppe vom Goldfisch des dort auftretenden Bundeskanzlers Gerhard Schröder und natürlich selbstverständlich auch alle dessen eigene Parameter.

Dein Hausarzt besorgt Dir ganz bestimmt immer einen Facharzttermin morgen oder nächste Woche, wenn es Deine Gesundheit dringend erfordert und nicht Dein Bankkonto. Dafür sind wir Lotsen. Wenn Du uns übergehst und zu wissen meinst, welchen Spezialisten Du brauchst, dann dauert es wahrscheinlich länger und war wohl auch nicht so wichtig.

7. Halte Dich so kurz wie möglich in Krankenhäusern auf. Denke an allmächtige Krankenhauskeime, die dafür sorgen, dass Du nachhaltig tot oder zumindest ebenso krank entlassen wirst. Passe Dich immer gut an, damit Du ein Lieblingspatient des Personals wirst. Das kann im Zweifelsfall sehr gesundheitsfördernd sein, auch wenn das wahrscheinlich kategorisch bestritten wird. Wenn Du meinst, Du bist kränker und gefährdeter als das medizinische Fachpersonal Dich einschätzt, haue bitte auf die Pauke (wenn Du zu schwach bist, muss es jemand für Dich tun)! Oft genug werden bescheidene, zurückhaltende, niemandem zur Last fallen wollende Menschen

untertherapiert und geraten in Lebensgefahr. Für manche ist es dann zu spät. Es ist mir relativ egal, was irgendwelche Studien und Statistiken dazu aussagen. Halte Dich einfach daran! Dann geht es Dir besser als dem Arzt, dessen Blutvergiftung (Sepsis) im Krankenhaus erst nach massivem Druck von außen adäquat auf der Intensivstation behandelt worden ist.

Kapitel 14

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



The One vom Alter

Lass uns auf meine Freundin ES hören, die mit 94 den absoluten Bonus für Dich in dieses Buch bringt. Einige der folgenden Hinweise hat sie uns mit auf den Weg gegeben.

1. Sein ist wichtiger als Haben. Investiere in Erlebnisse und nicht in Besitz.
2. Lass Dich überraschen und bleibe neugierig auf das Leben.
3. Lerne rechtzeitig, dass Gesundheit Dein höchstes Gut ist. Nun gut, ES selbst relativiert meine Perspektive. Wahrscheinlich gibt es noch andere Werte, die gleichwertig und genauso wichtig sind.
4. Akzeptiere Altern nicht als Schicksal, sondern verstehe, dass (D)ein Alterungsprozess die größte Krankheit der

Menschheitsgeschichte ist und es Heilung dafür gibt.

5. Warte (nicht), bis Du wie ES 94 Jahre alt bist, bevor Du Dir das therapeutische Schlafapnoe-Didgeridoo von Daniel Spiegel beibringen lässt.
6. Gewöhne Dich daran, Ausdauer zu haben. Dann hast Du plötzlich viel mehr Zeit, als Du Dir ausgemalt hast.
7. Achte darauf, dass man sich Zeit dafür nimmt, Dich zu waschen und vor allem Deine Zähne zu putzen, wenn Du es alleine nicht mehr hinbekommst. Solange Du es noch selbst schaffst, hilf doch anderen, denen es schwer fällt oder gar nicht möglich ist.
8. Trainiere Deinen Geist mindestens fünf Minuten täglich.

Epilog

Behandle deine Schlafapnoe – Erst tötest du andere und am Ende dich selbst.



Herzlichen Glückwunsch!

Du hast nur wenig länger zum Lesen dieser paar Kapitel gebraucht als ich, um sie zu schreiben. Der einzige Grund, warum ich Dich „geschlagen“ habe, ist: Du konntest nicht umhin, die eine oder andere Anweisung auszuprobieren.

Das ist ok und ich habe mir das schon gedacht. Schließlich ging es mir genauso. Wir wissen beide, dass Gesundheit kostenlos ist und wir wissen auch, dass sie ihren Preis hat. Ich beziehe mich nicht auf das Preisschild, das dieses E-Book hat. Übrigens werden 20 Prozent des Reingewinns an Ärzte ohne Grenzen gespendet, falls Dich das überhaupt interessiert.

Warte - gerade Zahlen stehen im Ayurveda unter einem schlechten Stern! Ungerade 15 Prozent kommen da bestimmt besser! Das war ein Scherz, 25 Prozent werden es sein. Damit ist gewährleistet,

dass dieses Buch irgendjemanden garantiert gesünder machen wird. Der Preis für Gesundheit ist gänzlich anders. Es wird in wertvolleren Einheiten gemessen. Sekunden, Minuten, Stunden, Monate, Jahre und einige sind überhaupt nicht skalierbar: Vernunft, Einsicht, Abstinenz, Kompromiss.

Dieses Buch hat Dir inzwischen tatsächlich bewiesen, wie einfach es ist. Du hast erlebt, wie verzeihend Dein Körper ist: Nach all Deinen gesundheitlich etwas unperfekteren Jahren erfährst Du nach nur einer kleinen Trainingsepisode immer noch sofortige Erleichterung und Verbesserung.

Gib es zu: Das ist verrückt und kaum zu glauben. Aber dann hast Du es selbst in Dir gefühlt und Du bist die einzige Person, die Dich nicht anlügt.

Wir Menschen existieren immer noch auf dieser Erde aus einem Hauptgrund:

Wir sind äußerst zurückhaltend und skeptisch gegenüber neuen Gewohnheiten.

Wir sind nicht auf jeden neuen Zug gesprungen, sondern haben uns erst viel Zeit genommen, bevor wir Neues dauerhaft dann in unseren Alltag einbauten.

Bitte denke Du daran, wenn Du erwartest, Dich an Dein Neugelerntes oder höchstwahrscheinlich eher Neuerinnertes sofort zu gewöhnen und es zur Routine werden zu lassen. Höchstwahrscheinlich wird es genau sechs Monate benötigen, um dieses Neue zu einem festen Bestandteil Deines täglichen Lebens zu machen.

Nehmen wir doch einfach einmal an, das Alter sei einfach eine schreckliche Krankheit! Wenn Du also den einfachen Prinzipien eines gesunden Lebens folgst, erhältst Du zusätzliche GESUNDE Tage, Monate, Jahre, um Deine Lebensspanne zu verlängern. Meine Freundin ES ist, wie gesagt, 94 Jahre alt und lebt ihr Leben jeden Tag in vollen Zügen. Ich bin so dankbar für ihr Beispiel und erinnere mich IMMER an ihren Weg, ihre Energie. Finde Dein eigenes Vorbild für ein gesundes Alter.

Stelle dann Fragen nach dem Geheimnis, gesund alt zu werden, so wie ich ES Fragen gestellt habe.

Dann schreibe die Antworten, diese unglaublich wertvollen Juwelen der Gesundheit, in einen Kommentar hier bei Amazon oder schreibe eine E-Mail

#ichwürdegernederlinkedingruppedraruneasyhealthbeitreten

Triff mich dort und unterhalte Dich gerne von Angesicht zu Angesicht mit mir und international renommierten Gesundheitsexperten. Bitte sprich von Deinen Erlebnissen, sage es einfach allen weiter. Sei ein Teil davon, 100.000.000 Menschen gesünder zu machen. Dies ist das große Ziel von Dr. Rangan Chatterjee und wir sollten alle dazu beitragen. Lies seine Bücher. Ich halte seine Arbeit für das Gesundeste, was ich je gelesen habe. Seine Bücher werden Dir die wissenschaftlichen Grundlagen meiner oft etwas seltsamen Gesundheitsvorschläge erklären. Lies auch das

Hammerbuch Together von Dr. Vivek Murthy. Seine Weisheit zum Thema Einsamkeit konnte ich nicht einmal ansatzweise anschneiden.

Rolf Dobelli hat prägnantes Wissen in seinen Büchern zusammengefasst und mich zu manchen Punkten des guten Lebens und Newsabstinenz inspiriert.

Der absolute Dank gebührt Eyrisha Summers. Sie hat mir zum zweiten Mal in meinem Leben das Schreiben beigebracht. Sie ist eine erfolgreiche Autorin des deutschsprachigen Raums und ohne sie hättest Du dieses Buch nicht in Deinen Händen. Und nun tu einfach. Du wirst Dich selbst begeistern.

Denke immer daran: Belohnung lässt Dein Gehirn Dich immer spüren. Es spielt keine Rolle, ob Du erfolgreich noch zum Bus gerannt bist oder zum ersten Mal Deinen eigenen Learjet besteigst: Belohnung fühlt sich erstaunlich ähnlich an. Wenn Du ein Vorbild brauchst, halte Dich an Menschen wie ES, die sich an kleinen Dingen freuen können. Schau genau hin, wie sie das machen.

