

Nützliche Anregungen zur Selbsthilfe angesichts eines verheerenden Gesundheitssystems

Rezension zum Buch „Wie man nicht stirbt“ von Jesko Wilke¹

Es gibt Menschen, die von ihrer Unsterblichkeit überzeugt sind. Für diese kann das Buch interessant sein, um den zwölf häufigsten Todesursachen zu entgehen. Ob ihnen das Extra-Lebensjahre einbringt und ob es in unserer Welt generell erstrebenswert ist, länger leben zu können, lässt sich diskutieren. Große Einigkeit besteht demgegenüber darin, gesund werden, sein und bleiben zu wollen. So widmet sich der Sachbuchautor und Fachjournalist Jesko Wilke dem, was jeder Mensch von sich aus dazu beitragen kann: „Der bewusste Lebensstil von heute wird zur Gesundheit von morgen.“

In leicht verständlicher Form finden die Leser/innen hier Hinweise zur gesundheitlichen Selbstfürsorge. Wer sich angesichts gesundheitlicher Probleme selber helfen will, wer den Geschäftsmodellen der Ärzte, Krankenhäuser, Pharmakonzerne, Gerätetechnik und Krankenversicherungen misstraut und sich deshalb im Internet schlau machen möchte, der zweifelt häufig. Denn auch hier wimmelt es von Fragwürdigem. So hat der Autor zweifellos eine Marktlücke entdeckt. Er liefert auf 165 Seiten eine Fülle von hilfreichen Sachinformationen und Hinweisen zur praktischen eigenen Orientierung und Urteilsbildung. Eigentlich hat er eine pädagogische Anleitung zu gesundem Leben geschrieben.

Besonders nützlich sind seine Anregungen zur Gesundheitsvorsorge, also dazu, über bewusste Lebensgestaltung gar nicht erst krankheitsanfällig zu werden, zum Beispiel über vernünftige Bewegung, über zweckmäßige Ernährung, über die Vermeidung von Überforderung, über hinreichende Entspannung und Erholung. Indem man gut für sich sorgt, stärkt man das eigene Immunsystem. Das hält gesund, unterstützt die Abwehr- und Selbstheilungskräfte. Doch da sich damit kaum Geld verdienen lässt, zeigen Ärzte, Krankenkassen, Krankenhäuser, Pharma- und Medizingerätehersteller wenig Interesse daran, gesundheitliche Selbstfürsorge zu fördern. Ihr Desinteresse lässt das vorliegende Buch zur Not-Wendigkeit werden.

Wilke konzentriert sich auf die zwölf häufigsten Todesursachen. Diese seien zusammen grundlegend für 90 Prozent aller Todesfälle in Deutschland. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Schlaganfälle, Infektionen, Krebserkrankungen der Lunge, des Darms, der Brust und der Prostata, Demenz, Unfälle, Selbstmord und Behandlungsfehler. Jeder dieser Ursachen widmet der Autor ein Kapitel im Umfang von 11 bis 14 Seiten.

Interessant und sachlich angemessen finde ich, dass im Selbstmord-Kapitel auf Depressionen und Burn-out Bezug genommen wird: Selbstmord erfolgt häufig in schleichenden Formen, indem man selbst die eigenen Lebensgrundlagen vernachlässigt und verkommen lässt. Man achtet zu wenig darauf, wie man sich fühlt, was einem gut tut und was nicht: Unzufriedenheit und Überforderungen können darauf hinweisen, dass etwas im eigenen Leben nicht stimmt. Oft signalisieren diese Gefühle einen ernst zu nehmenden Entscheidungs- und Handlungsbedarf. Die Ursachen dieser Befindlichkeiten sind zu klären und abzustellen. Darin besteht die einfachste Form der Gesunderhaltung.

Zivilisationskrankheiten beruhen generell darauf, dass wir unter äußeren Bedingungen leben, die es uns vielfach schwer machen, gut für die eigene Gesundheit sorgen zu können. Deshalb sind Bücher wie dieses wichtig. Jedoch können solche Bücher nicht bewerkstelligen, dass diejenigen Instanzen, die für unsere Lebensumstände maßgeblich verantwortlich sind,

¹ Jesko Wilke: Wie man nicht stirbt. Die 12 häufigsten Todesursachen und wie Sie sie vermeiden. Die Formel für ein langes Leben. riva Verlag 2017

nämlich die Politik und die Wirtschaft, sich konsequenter an dem orientieren, was die Menschen zu ihrem Wohl benötigen. Wenn die Menschheit nicht an Krankheit zugrunde gehen soll, brauchen wir politische und wirtschaftliche Organisationsformen und Arbeitsweisen, die wesentlich stärker als bisher auf die Gewährleistung des Allgemeinwohls und auf friedliche Formen des Zusammenlebens ausgerichtet werden. Gesundheit und Selbstfürsorge haben politisch-rechtsstaatliche Voraussetzungen. Inwiefern diese von politischen Repräsentanten und von Wirtschaftsunternehmen vernachlässigt und bewusst unterlaufen werden, konnte im Rahmen dieses Buches nicht erörtert werden.

Eine weitere Beschränkung liegt auf der Hand: In einem Büchlein von unter 200 Seiten lässt sich nicht ein Fachwissen vermitteln, das einem qualifizierten gesundheitswissenschaftlichen Studium gleichkommt. So hätte man sich zum Beispiel gewünscht, dass der verbreiteten Mainstream-Behauptung, Burn-out sei dasselbe wie Depression, entgegengehalten wird: Ein wesentlicher Unterschied liegt darin, dass Burn-out mit Überlastungen des Nervensystems und mit Schädigungen von Nervenfunktionen einhergeht. – Der Wert des Buches ist weniger im Bereich ärztlicher Diagnostik und Behandlung zu finden als in nützlichen Hinweisen zur *Vorbeugung* gegenüber gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Bei akuten gesundheitlichen Störungen ist individuelle medizinische Untersuchung und Beratung angezeigt.

Der konkrete und anschauliche Schreibstil des Autors erleichtert verständnisvolle Einsichten. Unterhaltsam ermuntert er zur Lektüre: Hier eine Kostprobe (S. 160 f.): „Relativ neu ist eine Todesursache, die mit dem Bedürfnis einhergeht, uns selbst bei jeder Gelegenheit fotografisch abzubilden. Dabei halten wir das Mobiltelefon am langen Arm von uns weg, damit neben uns möglichst viel von dem spektakulären Hintergrund auf das Bild kommt. Auf diese Weise abgelenkt, wird das „Selfie“ manchmal zum letzten zu Lebzeiten erstellten Konterfei des Fotografen.“

Hilfreich sind praktische Tipps zu angemessenem Handeln, auch gegenüber den juristisch anfechtbaren Geschäftsinteressen derjenigen, die längst erkannt haben, dass sich besonders gut Geld verdienen lässt, indem man andere bewusst und gezielt schädigt. Der antike Eid des Hippokrates, der fordert, andere vor Schädigungen zu bewahren, scheint auch im Gesundheitswesen vielfach in Vergessenheit geraten zu sein: Dienstleistern sollte man nie blind vertrauen! Folgerichtig stellt der Autor ans Ende jedes Kapitels Fragen zur Selbstabschätzung des eigenen Risikos, an der jeweiligen Todesursache zu versterben.

Offensichtlich liegt es Jesko Wilke am Herzen, die Gesundheit seiner Mitmenschen auf eine heutzutage unübliche Weise zu unterstützen: über Anregungen zur Selbsthilfe. Angesichts eines aus den Fugen geratenen Gesundheitssystems mit verheerenden Auswirkungen, in dem man sich auf die Fachkompetenz und das Verantwortungsbewusstsein wesentlicher Entscheider nicht mehr verlassen kann und darf, ist das ein mutiges, notwendiges und anspruchsvolles Unterfangen. Wie es in Deutschland um die sogenannte Schulmedizin bestellt ist, kann man unter anderem an der Tatsache erkennen, dass Eckard von Hirschhausen mit seinem Heilungsbuch „Wunder wirken Wunder“² Bestsellerplätze belegt. Wunder sind heute „in“, besonders solche, die keine unerwünschten Nebenwirkungen haben, nahezu kostenlos erhältlich sind und sich mit altbewährten Mitteln gezielt erfolgreich herbeiführen lassen. „Wie man nicht stirbt“ ist in diesem Sinne ein wunderbares Buch. Diesem wünsche ich zugunsten des Allgemeinwohls viele Leser/innen, was auch der Senkung der Krankheitskosten dienen möge.

² Eckard von Hirschhausen: Wunder wirken Wunder. Wie Medizin und Magie uns heilen. Rowohlt 2016