

Inhalt

Vorwort: Den Wandel als Chance begreifen 9

Raus aus der Krise – rein in das Neue! 12

Sich neu begegnen 12 · Wie widerstandsfähig ist Deutschland? 13 ·
Der Schutz unserer Ressourcen 15

Zur Besinnung kommen 17

Wir waren gesund. Oder nicht? 17 · Chronische Krankheiten als
wichtigster Risikofaktor 18 · Die Lehren aus der Pandemie 19 ·
Zuerst kam der Schock ... 20 · ... dann die Erkenntnis 21 ·
Der Wert der Gesundheit 22 · Ein Rezept für Wohlstand 23 ·
Was braucht der Mensch? 25 · *Fallbeispiel Depression und Trauma:*
»Singen ist wie inneres Streicheln« 26 · Länger leben bedeutet
nicht gutes Leben 27 · *Fallbeispiel Fibromyalgie:* »Ich hatte mich
verloren« 30 · Risikoarm, aber kontaktlos? 31 · Gesundheit als
öffentliches Gut 32 · Kreativität statt Konsum 34 · Resilienz,
was ist das? 36 · Eine dickere Haut für Körper und Seele 38 ·
Fallbeispiel Fibromyalgie: »Ich vermisste das Umarmen, das Lächeln
der Menschen!« 39

Die Welt nach der Pandemie 41

Für immer verändert? 41 · Die Narben der Einsamkeit 43 ·
Fallbeispiel Achillesferse: »Ich wollte mir selbst davonlaufen« 46 ·
Die Jungen leiden mehr als die Alten 47 · Gewinne und
Verluste 49 · Die Angst vor dem nächsten Virus 50 · Die Wieder-
entdeckung der Freundschaft 52 · Der Stress der Kinder 55 ·
Quo vadis – Mobilität? 56 · Reisen als Risikofaktor 57 ·
Veränderte Städte – gesündere Städte? 58 · Die Low Touch
Economy 60 · Wir und die anderen 61 · Auszeiten vom Medien-
zirkus 62 · *Fallbeispiel Gastritis: »Ich sah nur noch die Bilder der
Särge in Italien!«* 63

Neue Horizonte in der Medizin 67

Mehr Entschlossenheit gegen chronische Leiden 67 ·
36,5 Millionen Risikopatienten 68 · Verschenkte Jahre 69 ·
Kein Ausweg: Polymedikation 69 · Taulaufen mit Rollator 71 ·
Hintergrund: Die Kneipp'sche Gesundheitslehre 71 · Die Patienten
befähigen 73 · Der Klimawandel als Bedrohung 75 ·
Hitzealarm 76 · *Hintergrund: Was tun bei Hitze?* 78 · Der Nil
in Sachsen 78 · Planetary Health: Frieden mit der Natur 80 ·
Hintergrund: Die Zerstörung des Planeten 81 · Ärzte gegen
Klimawandel 83 · Klimaschutz als Motiv für gesundes Leben 84 ·
Hintergrund: Scheitert das Pariser Klimaabkommen? 84 ·
Im Fleisch liegt ein Schlüssel 86 · Klimapolitik rettet Leben 88 ·
Angst vor dem Untergang 88 · Was taugt unsere Gesundheits-
politik? 91 · Mangel trotz Überfluss 92 · Kulturwechsel
für die Medizin 96 · *Hintergrund: Klimawandel und Gesundheit* 96

Naturheilkunde – zeitlos modern 101

Akut oder chronisch – der kleine Unterschied 101 · Wo die Schulmedizin Unterstützung braucht 102 · *Hintergrund: Naturheilkunde erobert die Universitäten* 105 · Integrative Medizin: das Beste aus zwei Welten 107 · *Fallbeispiel Gelenkschmerzen: »Ich behandle mich in der Küche!«* 108 · Mind-Body-Medizin: reizarm und ressourcenorientiert 110 · Sich selbst erforschen 114 · *Fallbeispiel Burn-out, Rückenschmerzen: »Keine Tablette hat geholfen!«* 116 · Kneipp als »Influencer« 118 · Waldbaden und Naturerleben 121 · Mehr Grün in den Kopf 123 · »A Walk in the Park« 124 · Heilpflanzen sind multitaskingfähig 126 · *Hintergrund: Die Zulassung pflanzlicher Arzneimittel* 128 · Forschung rückwärts 129 · Wo? Wie? Wer? 131 · Berührung bewegt 132 · Verlust der Sinne 133 · Spüren ist mehr als darüber reden 135 · Der Klassiker: Essen ist Medizin 137 · Fleisch: mehr gesundheitliche Nach- als Vorteile 139 · Schleichender Selbstmord 141 · Ernährung im Anthropozän 143 · Die planetare Ernährung 144 · *Hintergrund: Wichtige Ernährungsstudien* 146 · Der emanzipierte Patient: Empowerment und Selbstfürsorge 149 · *Hintergrund: Das Open-Notes-Konzept* 152 · Zu groß: der ökologische Fußabdruck der Medizin 153 · Choosing wisely: Behandeln mit Bedacht 156

Wie man sich krisenfest verwurzeln kann:

Acht Anker 161

Mehr Selbstvertrauen 161

Anker 1: Angst und Depression aktiv bewältigen 162

Soziale Unterstützung, Schlaf, Entspannung, Bewegung, Medienfasten, Glückstagebuch

Anker 2: Das Leben wieder in die eigene Hand nehmen 168

Fasten, Stress bewältigen, Gelassenheit üben

Anker 3: Resilienz aufbauen wie einen Muskel 172

*Gedankenspiralen erkennen, soziale Unterstützung suchen,
Grenzen ziehen*

Anker 4: Das Immunsystem stärken – den Planeten schützen 175

Planetary Diet, Vitamin C, D und A, Spurenelemente, Omega-3-Öle

Anker 5: Die Natur suchen 183

Waldbaden, Spazierengehen und Laufen, Treppensteigen, Kaltreize

Anker 6: Selbstmitgefühl lernen und praktizieren 187

*Mindful Self-Compassion, Dankbarkeit, das Fass-Modell der
Stress-Vulnerabilität*

Anker 7: Sich neu organisieren 193

Decluttering, Mindmapping, innere und äußere Ordnung

Anker 8: Wo anfangen? Im Hier und Jetzt! 196

Ein kleines Übungsset aus der Mind-Body-Medizin

Danksagung 205

Literatur 209