



Mensch und Natur im Gleichgewicht: Indigene Völker haben häufig eine ganzheitlichere Vorstellung von Medizin.

# Die neue Lust aufs Ganze

**Lebendige Medizin** Es werden immer mehr: Zivilisationskrankheiten, ungesunde Lebensbedingungen, Krisen. Deshalb muss und wird die Medizin ganzheitlicher werden, sind Carsten Gründemann und Lucas Buchholz überzeugt. Sie haben ein Projekt lanciert, das anhand der Lebenspraktiken indigener Völker aufzeigen soll, «wie Mensch und Planet gemeinsam gesunden».

Fabienne Hohl

Das Volk der Kogi lebt seit über 4000 Jahren in den kolumbianischen Anden, in selbst gewählter Isolation und tiefer Harmonie mit der Natur. Ihre Lebenserwartung ist mindestens so hoch wie in Europa [1]. «Irgendetwas machen sie also richtig», sagt Lucas Buchholz. Der Friedensforscher wurde 2016 von den Kogi eingeladen, sie kennenzulernen und ihr Anliegen publik zu machen: Die Menschen müssen dringend wieder lebensförderlich handeln lernen, um sich selbst und die Erde zu erhalten. Eine Botschaft, die bei Carsten Gründemann, Inhaber des Lehrstuhls für Translationale Komplementärmedizin an der Universität Basel, auf offene Ohren stiess: «Spätestens die aktuellen Entwicklungen und die vergangenen Jahre haben uns klargemacht, dass viele unserer heutigen Systeme ihren Zweck nicht mehr erfüllen können.» Einen erfolgversprechenden Ansatz sehen die beiden Forscher in den regenerativen Prinzipien, nach denen indigene Völker seit Jahrtausenden leben. So entstand die Idee, indigene und ganzheitliche Praktiken unter dem Projekttitel «Lebendige Medizin» zusammenzutragen und der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Zunächst in Form eines Buches, das im Entstehen begriffen ist, wie auch online [2].

«Wir verfügen heute in der modernen Welt dank der enormen technologischen Entwicklung der letzten Jahrhunderte über grossen Wohlstand und eine leistungsstarke Medizin», sagt Carsten Gründemann, «aber wir bezahlen einen hohen Preis dafür.» Das zeigen die Zunahme von chronischen, psychischen, Entzündungs- und Autoimmunerkrankungen, besonders im Gesundheitsbereich.

## Die Erfahrung der Indigenen kann gemäss Lucas Buchholz helfen, das ganzheitliche Gesundheitswissen wieder in Erinnerung zu rufen.

Auch die Kosten steigen dort ins Unermessliche. Wie es das biopsychosoziale Modell der westlichen Medizin zusammenfasst [3]: Gesundheit hängt von vielen Faktoren – individuellen, sozialen und ökologischen – gemeinsam ab. Vor diesem Hintergrund werde der Ruf nach ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit im Bereich der Medizin immer

lauter, schreiben die Autoren im Thesenpapier zur Lancierung ihres Projektes [4]. Doch es reiche nicht, im Sinne der Nachhaltigkeit weiteren Schaden symptomhaft zu reduzieren. Vielmehr gelte es, «unsere (medizinischen) Systeme derart zu begünstigen, dass sie regenerativ werden», also einen insgesamt lebensförderlichen Ansatz verfolgen.

## **Carsten Gründemann und Lucas Buchholz «wollen eine Synthese aus dem Besten beider Welten und deren Trennung überwinden».**

### **Nachhaltigkeit 2.0**

Warum aber können wir über regenerative Prozesse eher von kolumbianischen Indigenen lernen als von europäischen Medizinerinnen und Medizinern? «In unseren Breitengraden ist sehr viel ganzheitliche praktische Erfahrung verloren gegangen, also darüber, wie ein gesundes Umgehen mit sich selbst wie auch mit seiner Umgebung und der Natur funktioniert», erklärt Carsten Gründemann. «Aber in anderen Teilen der Erde ist dieses Wissen seit Jahrtausenden lebendig.» Die Erfahrung der Indigenen könne uns helfen, das ganzheitliche Gesundheitswissen bei uns wieder in Erinnerung zu rufen. Zudem sei man Menschen aus einem anderen Kontext gegenüber offener: «Viele kommen auf Reisen mit Einheimischen in Kontakt und erfahren dort selber die Verbundenheit mit sich und der Natur.» Dies erhöhe die Chance, dass man ganzheitliche Verfahren nicht wie so häufig in Europa gleich in die «Eso-Spiri-Schublade» stecke, sagt Lucas Buchholz.

## **Die wichtigste Komponente einer «Lebendigen Medizin» ist für Carsten Gründemann und Lucas Buchholz das Individuum.**

Immerhin: In der Schweiz ist die Integration von natur- und geisteswissenschaftlichen Aspekten in der Medizin schon seit 2017 offiziell anerkannt; Anthroposophische Medizin, Phytotherapie, Traditionelle Chinesische Medizin und Klassische Homöopathie zählen zur Grundversorgung. Ausserdem zeugen transdisziplinäre Initiativen wie One Health, Planetary Health [5] oder Green Chemistry [6] davon, dass das Umdenken hin zu einer verantwortungsvolleren, ressourcenschonenderen Lebensweise und Medizin etabliert ist. Doch angesichts der grossen Herausforderungen unserer Zeit steht für Lucas Buchholz und Carsten Gründemann ein grundlegender Bewusstseinswandel an. Eine «Lebendige Medizin» könne hierbei die Verbindung zur Natur und damit zum Menschen an sich stärken, wobei dieses «Zurück zur Natur» im Rahmen der modernen Medizin stattfinden dürfe: «Wir wollen eine Synthese aus dem Besten beider Welten und deren Trennung überwinden», betonen die beiden.

### **Offenheit für Erfahrungsmedizin**

Für den Weg zur ganzheitlicheren Medizin sehen die Forscher etliche Ansatzpunkte. Neben der in vielfacher Hinsicht erfolgreich auf Krankheiten fokussierten westlichen Medizin möchten sie das Augenmerk auf die Gesundheit legen. «Für die indigene ganzheitliche Medizin ist Gesundheit sowohl ein Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist wie auch ein Gleichgewicht zwischen Mensch und Natur», sagt Carsten Gründemann. Eine wichtige Voraussetzung, um dieses heilsame Gleichgewicht schaffen zu können, sei Offenheit für Erfahrungsmedizin. Für FMH-Zentralvorstand und Hausarzt Carlos Quinto ist diese Haltung in der Hausarztmedizin längst angekommen. «Medizinisches Wissen ist per se auch stark empirisch», sagt er. Allerdings werde Erfahrungswissen viel zu wenig anerkannt, «obwohl es einer der drei Pfeiler von Evidence-based Medicine ist».

Dass die integrative Medizin nicht stärker angewandt wird, hat laut Carlos Quinto mit Überregulierung und falsch gesetzten Anreizen zu tun. Lebendige Medizin würde für ihn deshalb bedeuten, besser auf die Patientenbedürfnisse eingehen zu können statt «totreguliert» zu werden. «Krankenkassen zahlen beispielsweise Präventionsleistungen nur sehr limitiert, dabei sind Prävention und Gesundheitsförderung ein wichtiges Thema vieler ärztlicher Konsultationen», hält er fest.

### **Verantwortung und Gerechtigkeit**

Die wichtigste Komponente einer «Lebendigen Medizin» ist für Carsten Gründemann und Lucas Buchholz das Individuum, das Verantwortung für die eigene Gesundheit übernimmt – und damit auch für die Umwelt. Wer gesund werden oder bleiben möchte, wolle sich vermutlich schadstofffrei und mit Lebensmitteln ernähren, die im Einklang mit der Natur produziert wurden, und sich mehr in der Natur bewegen, führt Carsten Gründemann dieses Element von Ganzheitlichkeit aus. «Auch bei der Wahl der Arzneimitteltherapie bei leichten Erkrankungen wie Husten oder Schnupfen darf das Individuum mehr Verantwortung übernehmen, mutiger sein und, wenn ärztlich angezeigt, häufiger auf Produkte aus der Natur zurückgreifen.» All dies sind gesundheitsförderliche Verhaltensweisen, die beim Planetary-Health-Ansatz als Co-Benefits für die Umwelt bekannt sind [5], da sie natürliche Ressourcen schonen oder im besten Fall aufbauen.

## **Lebensstil, Umwelt und biologisch-genetisch gegebene Faktoren entscheiden zu gut 80% über die Gesundheit.**

Als Public-Health-Experte erinnert Carlos Quinto jedoch daran, dass Lebensstil, Umwelt und biologisch-genetisch gegebene Faktoren zu gut 80% über die Gesundheit eines Menschen entscheiden. Deshalb ist es dem Hausarzt beim Thema Selbstverantwortung Folgendes wichtig: «Nicht allen Menschen stehen Ressourcen wie Zeit, Geld oder eine gesundheitsförderliche Umgebung in ausreichendem Masse zur Verfügung.» Je mehr solche Ressourcen

und faire Chancen für deren Nutzung vorhanden seien, desto eher werde eigenverantwortliches Handeln möglich.

### **Das Netzwerk weiterweben**

Wesentliche Schritte hin zu mehr Ganzheitlichkeit auf institutioneller Ebene sehen Lucas Buchholz und Carsten Gründemann bereits heute in der Arbeit ganzheitlich konzipierter Kliniken, an ressourcenschonenden Raumkonzepten und regenerativer Landwirtschaft. Sie wollen mit ihrem Projekt daran anknüpfen, anhand bereits existierender Initiativen weitere Impulse vermitteln und das interessierte Publikum dazu einladen, bottom-up den Weg in Richtung einer regenerativen Lebensweise und Medizin mitzugestalten.



### **Literatur**

Vollständige Literaturliste unter [www.saez.ch](http://www.saez.ch) oder via QR-Code