



YEP! - Newsletter

Nr. 18 - März 2012

Gesundmachendes, Erleuchtendes, Medi-zynisches, Lustiges und Spannendes von Dr. Yves E. Patak

Liebe Leserinnen und Leser

Gewisse Menschen riechen die Blumen bereits unter der Schneedecke. Für diejenigen, die das nicht können, gibt es wahrscheinlich in naher Zukunft ein App, das man sich auf sein SmartPhone herunterladen kann. Wahrscheinlich kann man mit diesem App dann auch gleich den Heuschnupfen kurieren, der dank globaler Erwärmung heute noch spontaner kommt als in früheren Jahren.

Da steh ich nun bald mit abgesägten Hosen im Frühlingsregen: ich besitze nämlich kein SmartPhone! In der heutigen Zeit ist dieser rückständige Zustand schon beinahe ein Sakrileg, eine himmelschreiende Neandertaler-Mentalität, und vielleicht wird man mich dereinst ausstopfen und im naturhistorischen Museum neben Özi zur Schau stellen. Glotzügige Kinder werden mit dem Finger auf mich zeigen und ängstlich flüstern: „Guck mal, Mutti, dieser Mensch hatte noch nicht mal ein iPhone!“

Doch das misstrauische Mustern beruht auf Gegenseitigkeit. Ich betrachte die enorme Schar der iPhone-Junkies und runzle die Stirn. Jeder, so scheint es mir,



ist Tag und Nacht über ein solches elektronisches Ding gebeugt und tippt herum - die einzige Alternative ist es, das Gerät ans Ohr zu halten und mit jemandem ‚dringende Infos‘ auszutauschen. Dringend ist es natürlich immer, schliesslich wollen wir ja Zeit sparen. Warum? Um mehr Zeit für unser SmartPhone zu haben, nehme ich an. Denn für Familie, Freunde und Hobbys haben die meisten weiterhin nur wenig Zeit übrig.

Als Arzt und Lebensberater gehen meine Betrachtungen allerdings über die fröhliche Philosophie-Stunde hinaus. Ganz konkret frage ich mich, ob uns diese elektronischen Tyrannen nicht allmählich krank machen. Geistig und körperlich.

Wer sich zusammen mit mir ein paar Gedanken machen möchte, der lege nun bitte sein SmartPhone zur Seite und lese weiter. Diejenigen, die den YEP!-Newsletter direkt auf ihrem iPhone oder Tablet lesen, seien ausnahmsweise entschuldigt.

Mit herzlichen Vor-Frühlingsgrüssen,

Yves Patak

Sakrileg



Kurz vor Weihnachten verfiel ich dem globalen Wahn, dass auch ich ein iPhone brauche. Wie der moderne Mensch mit seinen Wünschen so verfährt, zögerte ich nicht lange und kaufte mir ein iPhone S4. Im Swisscom-Shop war das Juwel bereits vergriffen, so pilgerte ich weiter. Wäre doch gelacht!

Doch während meine Zeitgenossen in der Warteschlange bei MobileZone mit leuchtenden Augen von einem Fuss auf den anderen hüpfen, ertappte ich mich dabei, dass ich ambivalente Gefühle hegte. *Was* genau wollte ich mit dem Ding denn anstellen? Im

Grunde genommen ist jedes SmartPhone ein kleiner Computer. Computer jedoch haben schon lange den Ruf, dass sie uns vor allem eines bringen sollen, das sie uns in Wahrheit klauen: Zeit.

Klar kann man mit einem SmartPhone sehr viele Dinge sehr schnell erledigen. Doch warum muss alles überhaupt so schnell gehen? Warum sprechen immer mehr Menschen wehmütig vom ‚Entschleunigen‘, während sie sich rasch den nächsten App herunterladen?

Ich begann, mein iPhone zu erforschen. Lud Apps herunter, die ich nicht wirklich brauchte. Begann, Spiele zu spielen, für die ich eigentlich gar keine Zeit hatte. Ärgerte mich über das doofe Ding, dem nach wenigen Stunden die Batterien auf Grundeis gingen, während mein altes Nokia vier Tage lang ohne Fremdstrom auskommt. Die dauernden Pop-Ups gaben mir das Gefühl, als stünde meine Haustür weit offen und jeder Depp könne einfach hereinspazieren. Mir wurde immer bewusster, dass Menschen in Gesellschaft - statt zu reden - auf ihrem SmartPhone herumspielen oder sich gegenseitig Youtube-Videos darauf zeigen.

Wenige Tage später verkaufte ich mein iPhone wieder.

Als ich einem Freund davon erzählte, dass ich mein iPhone freiwillig aus meinem Leben verbannt hatte, starrte er mich an, als hätte ich ein unverzeihliches Sakrileg begangen. Dieser Freund kann sich - wie offenbar Milliarden von Menschen - ein Leben ohne SmartPhone schlicht nicht mehr vorstellen. Ist es wirklich möglich, dass bald die ganze Menschheit wie die Heroinsüchtigen auf Entzug den elektronischen Wundermaschinen hinterher hetzt?



Panikmache ist uncool

Klar. Unangenehmes hören wir nicht gern, nicht mal am Handy. Zum Beispiel, dass gemäss etlichen Untersuchungen ein hoher Verdacht besteht, dass chronischer Handygebrauch - v.a. stundenlanges Handy-Telefonieren - zu Hirntumoren führen kann. Angestellte in Italien dürfen aufgrund eines Gerichtsentscheides deswegen schnurgebundene Telefone verlangen. Da inzwischen etwa fünf Milliarden Menschen (!) Handys benutzen, ist die Chance jedoch gross, dass unangenehme Studienergebnisse -

wie auch in der Pharmaindustrie üblich - einfach unter den Tisch gekehrt werden. Wie auch immer, Panik hin oder her: Warum ist inzwischen unzähligen Menschen ihr Handy/SmartPhone teurer als viele ihrer Kollegen? Schon mehrmals hörte ich von Teenagern, dass sie es ‚nicht überleben würden‘, wenn ihr Handy verloren ginge oder gestohlen würde.

Bei solchen Aussagen erwacht tatsächlich der Neandertaler in mir. Ein Teil, der lieber spaziert als tippt. Ein Teil, der lieber mit einem echten Menschen spricht als mit einem Plastikgehäuse. Ein Teil, der lieber eine Keule in der Hand hält als ein Handy.

Vielleicht lasse ich mich dereinst mit Freude ausstopfen und schliesse im Museum Freundschaft mit Özi.

Gespräch der anderen Art



Wer nun aber das Handy für einen Moment zur Seite legen will, wer etwas sucht, das (im Gegensatz zum SmartPhone) Geist und Hirn *beflügelt*, der kann ab sofort ein Gespräch der anderen Art erleben: nach zwei Jahren Luzi auf „English only“ kommt *GESPRÄCHE MIT LUZI* wieder in deutscher Fassung in unsere Gefilde! Ab sofort als eBook auf amazon.de und ab Frühling 2012 auch als Taschenbuch (gleichfalls bei amazon.de).

Gespräche mit Luzi - Erleuchtung für Unwillige.

Die erfrischend schalkhafte Alternative zu „Gespräche mit Gott“!

Zum Buch: [HIER](#) klicken.

Null Bock auf Karma - der Trailer!

Wer sagt denn, dass sich Schriftsteller nur um Bücher kümmern? Wer mit der Zeit geht, vertieft sich auch in das sagenumwobene Gebiet der Video-Clips und Trailers, reist nach Hollywood und hebt einen mit Steven Spielberg. Okay, das war ein klein wenig übertrieben. Doch der junge Filmregisseur Ramon Königshausen hat den Trailer zu meinem Ratgeber **Null Bock auf Karma** auf wunderbare Art inszeniert - während Nachwuchs-Star Gina (hier im Bild) trotz klirrender Kälte stundenlang in einem Tunnel beim Bahnhof Enge



herumkriechen musste: was tut man nicht alles, um die Menschheit zu erleuchten! Jetzt warten wir auf die nächsten Oscar-Nominierungen... Viel Spass beim Video!

Anbei der Link: [NBAK](#)

(Falls der Link nicht funktioniert: einfach auf Youtube „Yves Patak Null Bock“ eingeben!)



Dr. Pataks medizinisches Wörterbuch



Kavernenjauchzen: Entgegen landläufiger Meinung handelt es sich dabei nicht um das verzückte Jodeln von Höhlenforschern, sondern um die heiteren Geräusche, die man bei gewissen Patienten mit Lungenkavernen (=Hohlraum im Lungengewebe, der durch Absterben von Gewebe entsteht) bei der Auskultation zu hören bekommt. Die begeisterten Lungenpioniere beschreiben dabei akustische Phänomene wie „Münzenklirren“

oder „Geräusch des gesprungenen Topfes.“ Der Autor dieser Zeilen ist sich seither nicht mehr sicher, ob er genau wissen will, was da in unseren Lungen so alles kreucht und fleucht...

Typ A-Persönlichkeit

Der klassische Erfolgsmensch von heute. Die Typ A-Persönlichkeit kommt meistens mit drei Power-Wörtern aus, die seine ganze Ideologie auf den Punkt bringen:

ICH, ICH, ICH!!!

Dieser Persönlichkeitstypus hat sich in westlich städtischen Regionen in den letzten Jahrzehnten derart rasant verbreitet, dass andere Persönlichkeitstypen inzwischen als auffällig zu klassifizieren oder vom Aussterben bedroht sind. Falls Sie zu denen Menschen gehören, die auch einmal fünf Minuten ohne Handy, Email, Nachrichten, Mobbing-Attacken und egomanische Starallüren auskommen, sollten Sie sich von Ihrem Arzt untersuchen lassen. Wahrscheinlich leiden Sie an einem Kokainmangel.

Die Innere Kälte



Hier noch der Link zu meinem Artikel „Die innere Kälte“, der im *Open Mind Journal* veröffentlicht wurde. Es handelt sich um die vollständige (also etwas längere) Version meines Artikels im letzten Newsletter:

[Die-innere-Kälte](#)

YEP!-Newsletter gratis abonnieren:

° Ich möchte den YEP!-Newsletter ab sofort gratis abonnieren: bitte [hier klicken](#).

° Ich möchte den YEP!-Newsletter meinen Freunden weiterempfehlen (oder meine noch-Freunde damit ärgern) = [hier klicken](#) und Email-Adresse des Opfers einfügen.

° Für Kommentare: bitte [hier klicken](#)

° Ich möchte auf weitere Erleuchtung (ewige Glückseligkeit, den Eintritt ins Nirwana, Migros-Cumulus-Punkte etc.) verzichten und den YEP!-Newsletter ab sofort nicht mehr empfangen: bitte [hier klicken](#).



Verantwortlich für den Inhalt des YEP!-Newsletter:

Dr. Yves E. Patak

Bäumliweg 5
8157 Dielsdorf
ypatak@bluewin.ch
Tel: 044 362 39 39

Post Scriptum

Ich halte die Dinge so einfach wie möglich, aber nicht einfacher.

[Albert Einstein](#)

Man verliert die meiste Zeit damit, dass man Zeit gewinnen will.

[John Steinbeck](#)

Die Zeit ist nicht mehr fern, wo ein Toaster intelligenter sein wird, als manches Familienmitglied.

[Eilli Wagenbach](#)