



YEP! - Newsletter

Nr. 19 - April 2012

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

Liebe *YEP!*-Leserinnen und Leser

Der Winternebel hat sich endgültig verzogen, die Sonne scheint mit wachsender Selbstsicherheit, alles wird heller und klarer. Uff! Um zu dieser wunderbaren Frühlings-Klarheit beizutragen, erst einmal eine Erklärung zu meinen Websites. Ja, Mehrzahl: immer wieder sprechen mich meine Klienten und Leser mit erhobener Augenbraue an, warum ich



denn zwei verschiedene Websites habe (www.yvespatak.ch und www.yvespatak.com).

Die Erklärung: weil ich ein mehrgleisiger Mensch bin. Und obwohl ich in meinem Alltag gerade die Synthese zwischen meinen verschiedenen Facetten suche - eine spannende Gratwanderung! - finde ich es für meine Klienten leichter, mein Angebot in zwei Hauptkategorien aufzuteilen: Patak der Lebensberater und Patak der Schriftsteller. Daher auch der Leitspruch:

„Erleuchtung, Spannung & Humor!“



Dieses Motto verbindet drei Schlüsselemente, die ich jedem Menschen wünsche:

Erleuchtung: in unserem Leben geht es um Entwicklung. Um Reifung, um Erkenntnis - nicht nur auf intellektueller, sondern auf *Seelen*-Ebene.

Spannung: Wir haben einen Körper, der atmet. Einatmen ist Anspannung, Ausatmen Entspannung. Unser Leben besteht aus Phasen der Aktivität und Phasen der Ruhe. Die Spannung - in jedem Sinne - ist ein Teil des Lebens, der gelebt werden will. Daher auch die Erklärung, warum ich als Lebensberater und Autor von ‚erleuchtenden‘ Büchern auch Thriller schreibe.

Humor: so wie Öl die Maschine schmiert, so schmiert der Humor das menschliche Leben. Humor heisst auf Lateinisch ‚Feuchtigkeit‘ und stammt aus der antiken Theorie der vier Körpersäfte. Für mich bedeutet Humor etwas Flüssiges, etwas Lebendiges, das der alten griechischen Philosophie des „Panta Rhei“ entspricht: alles fliesst. Energie muss fließen, die Flüsse zum Meer, das Blut in unseren Adern. Was erklärt, warum ich meine Beratungen und meine Bücher (ausser die Thriller) so locker und humorvoll wie möglich gestalte. Krankheiten und Schicksalsschläge werden dadurch nicht besser, dass man sie todernst behandelt. A propos Ernst: wussten Sie, dass es zehn Mal mehr Muskeln braucht, um ein ernstes Gesicht zu machen als ein freudiges? Also los, raus in die Natur, lassen Sie die Pollen Ihre Nasenflügel kitzeln und lachen Sie mit der Sonne um die Wette!

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen einen blühend schönen Frühling und ein fröhliches Lachmuskeltraining!

Herzlichst,

Ihr Yves Patak

„2012 - was geschieht nun wirklich?“



Die Maja-Chroniken waren kein Aprilscherz. Hinter vorgehaltener Hand munkelt man vom 22.

Dezember 2012, der mit Riesenschritten näher rückt.

Doch was geschieht an diesem ominösen Tag nun wirklich? Wen sollen wir fragen? Auf Propheten ist kein Verlass, auf Wikipedia auch nicht immer.

Vielleicht wissen die Verschwörungstheoretiker mehr? Ah, das wäre vielleicht eine Spur! Wenn Sie

wirklich wissen wollen, was im Dezember dieses Jahres 2012 geschieht - fragen Sie Desmond. Desmond Parker.

Er weiss, was auf uns zukommt.

Denn Desmond Parker ist... [DER SCREENER!](#)

Leseprobe: [2012](#) (bitte anklicken).

Und hier noch der Trailer: [SCREENER-Trailer](#)

Eine Alternative zu Asthma

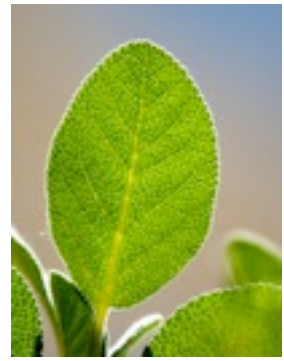


Als „holistischer Mediziner“ bin ich immer auf der Suche nach heilenden Alternativen, wenn die Schulmedizin in der rein symptomatischen Schiene steckenbleibt. Manchmal nehme ich sogar mich selbst als Versuchskaninchen: kurz bevor ich beschloss, meinen Heuschnupfen anzupacken, entwickelte ich das, was die Schulmedizin einen „Etagenwechsel“ nennt, nämlich ein leichtes Asthma Ich hörte mich um, was die

Komplementärmedizin dazu für Heilmittel kennt und machte einen spannenden Selbstversuch:

Während vier Wochen trug ich jede Nacht eine Bernsteinkette und kaute jede Stunde ein frisches Salbeiblatt (was nicht jedermanns Geschmack sein dürfte...).

Der Effekt: Das Asthma verschwand, der Heuschnupfen wurde deutlich besser. Anhaltend. Ob es der Glaube an die Therapie war, die Steine oder die Salbei, darf jeder für sich entscheiden.



Die traurige Traurigkeit

Humor hin oder her, gewissen Leuten ist nicht zum Lachen zumute - nicht mal am 1. April. Einige Menschen werden, so scheint es, von der Traurigkeit verfolgt. Doch wer sagt, dass dies schlecht ist? Wieder einmal tapen wir in eine der häufigsten Fallen: Wir



nehmen automatisch an, dass Dinge, die uns weh tun, auch schlecht sein müssen. Das ist nicht zwangsläufig so. Dazu ein schönes Märchen, das den Traurigen unter uns etwas helfen möge:

[Die traurige Traurigkeit](#)



Dr. Pataks medizinisches Wörterbuch

Von A (wie Autsch) bis Z (wie Zungenkrampf)

Idiopathisch: gemäss ärztlicher Auslegung bedeutet idiopathisch „ohne bekannte Ursache“. Professor Jayasuriya in Sri Lanka hatte dafür jedoch eine viel passendere Übersetzung:

„Idiopathic means: the doctor is an idiot and the patient pathetic!“

(„Der Arzt ist ein Idiot und der Patient erbärmlich.“)

Opferrolle: der Menschheit liebste Rolle überhaupt. Von Millionen von Zeitgenossen derart perfekt einstudiert, dass die Oscar-Vergebung ein wahres Problem bleibt. Warum diese Rolle sich bei den Protagonisten so grosser Beliebtheit erfreut, bleibt im Schattenreich der Spekulation - denn bekanntlich langweilt sich das Publikum des

Opfers meistens schneller, als man ‚Heulsuse‘ sagen kann, während der Betroffene fleissig weiter jammert und mit dem bitteren Schicksal hadert. Das einzige probate, wenn auch wenig beliebte Mittel heisst ‚Selbstverantwortung‘ - und wird von den meisten Betroffenen nur in homöopathischen Dosen ertragen. Die Opferrolle ist inzwischen die heimliche Überkrankheit der westlichen Zivilisation.

Lügen - gut für das Gehirn!

Fast jeder von uns hat sich schon einmal (oder gar mehrmals?) hinter einer sogenannten Notlüge versteckt. Dabei hat uns doch schon Mutti beigebracht, dass Lügen schlecht ist, vielleicht sogar eine Todsünde. Da aber alles in dieser schönen, polaren Welt zwei Seiten hat, möchte ich doch auch mal auf die positiven Seiten des Lügens zu sprechen kommen.

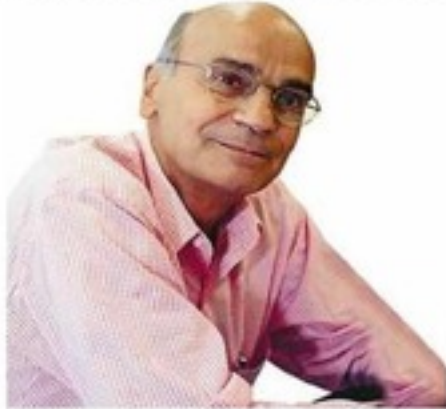


Primo: Lügen ist gut für das Gehirn. Genauer gesagt, für das Gedächtnis: schon bei der kleinsten Notlüge wird uns bewusst, wie unglaublich aufwändig und mühsam dieser Prozess ist. Warum? Weil wir uns mit höchster Präzision merken müssen, *was* genau wir zusammenflunkern - sonst fliegen wir auf!

Secundo: Oben erwähnte Gefahr des Ertapptwerdens ist für notorische Lügner höchst erregend. Wenn wir Seemansgarn spinnen, riskieren wir jederzeit, entlarvt zu werden, was natürlich ober-peinlich wäre. Diese Gefahr bringt dem chronischen Lügner den sogenannten ‚Lügen-Kick‘, eine vermehrte Ausschüttung von Adrenalin und anderen Stresshormonen, die unser Hirn beinahe so toll anregen wie iPhone und Youtube.

Potenz, Silikon und Nobelpreis

Zitat des Jahres 2010 vom



Nobelpreisträger
für Medizin

**Drauzio Varella,
Brasil**

Onkologe

"In der heutigen Welt wird fünfmal mehr in Medikamente für die männliche Potenz und Silikon für Frauen investiert, als für die Heilung von Alzheimer-Patienten.

Daraus folgernd haben wir in ein paar Jahren alte Frauen mit großen Titten und alte Männer mit hartem Penis, aber keiner von denen kann sich erinnern, wozu das gut ist ...

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

Fürchte Dich nicht vor einem großen Schritt, wenn dieser nötig sein sollte. Eine Schlucht kannst Du auch nicht mit zwei kleinen Schritten überwinden.

(David L. George)

Viele verfolgen hartnäckig den Weg, den sie gewählt haben, aber nur wenige das Ziel.

(Friedrich Nietzsche)

Der Optimist erklärt, dass wir in der besten aller möglichen Welten leben, und der Pessimist fürchtet, dass dies wahr ist.

(James Branch Cabell)