



YEP! - Newsletter

Nr. 9 - Juni 2011

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

Herzlich willkommen im reifen Frühling!

Noch vor einem Monat hiess es „alles neu macht der Mai.“ Was bedeutet, dass wir im Juni wieder selber anpacken müssen, wenn unser Leben so sonnig werden soll wie dieser Sommer.



Ja, Sie haben richtig gelesen: es geht *immer* noch darum, die Dinge aktiv in die eigene Hand zu nehmen, statt passiv darauf zu warten, dass Wunder geschehen. Oder hat der Mai Ihr Leben tatsächlich ohne Ihr Zutun verändert? Das eigentlich Merkwürdige ist die Tatsache, dass unzählige Menschen sich abrackern, damit ihnen der damit erworbene Wohlstand ein Leben mit allen Bequemlichkeiten bringen möge. Wie man so schön sagt: „Für unsere Bequemlichkeit ist uns nichts zu anstrengend.“ Die anderen suhlen sich a priori in der Passivität oder Opferrolle. Das Stichwort dieses Editorials heisst somit *Bequemlichkeit*. Niemand hat die Bequemlichkeit und ihre Problematik treffender formuliert als Khalil Gibran in seinem Werk „Der Prophet“:

„Oder habt ihr nur Bequemlichkeit und das Verlangen nach Bequemlichkeit, dem verstorbenen Ding, das euer Haus als Gast betritt, dann zum Wirt und schliesslich zum Herrn wird? Ja, und sie wird zum Bezähmer, und mit Haken und Geisseln macht sie Marionetten aus euren höheren Wünschen. Obwohl ihre Hände aus Seide sind, ist ihr Herz aus Eisen. Sie wiegt euch in den Schlaf, nur um neben eurem Bett zu stehen und sich über die Würde des Fleisches lustig zu machen. Sie verspottet euren

gesunden Verstand und legt ihn in Distelwolle wie ein zerbrechliches Gefäss. Wahrhaftig, das Verlangen nach Bequemlichkeit tötet die Leidenschaft der Seele und folgt dann grinsend ihrem Leichenzug.“

Man lasse sich diesen Auszug auf der Zunge zergehen, wenn man - ermattet in der Hängematte liegend - nicht so genau weiss, ob man ein Opfer der Frühjahrsmüdigkeit ist - oder der eigenen Bequemlichkeit!

Herzlichst,

Yves Patak

Kleine Selbstanalyse

Lassen Sie uns einmal mathematisch über unser Leben nachdenken. Im Editorial ging es ja schliesslich um Bequemlichkeit und die aktive Veränderung unseres Lebens. Dazu bedarf es zuerst einer kurzen Selbstanalyse.



Der Tag hat 24 Stunden. Davon schlafen wir, sagen wir mal, 8 Stunden. Damit bleiben uns 16 Stunden. Dazu ein paar Gedanken:

- während den 8 Stunden, welche die meisten Menschen mit ihrer eigentlichen Arbeit verbringen, denken erschreckend viele nur an den Feierabend oder daran, wie sehr sie ihre Arbeit anödet. Hmm!
- die 8 verbleibenden Stunden des Tages werden verblüffend oft mit sinnlosen oder sogar schädlichen Tätigkeiten verbracht:
- zwanghaftes Grübeln über sich und die Welt
- schlaffes und passives vor dem Fernseher hängen
- Zubereiten von Mikrowellen-Gerichten
- Bestrahlung des Gehirns mit Mikrowellen durch stundenlanges Telefonieren mit Handys und drahtlosen Telefonen
- Nintendo oder andere Computerspiele (welche inzwischen bewiesenermassen zu Sehstörungen führen)
- Klatschen und Tratschen über die blöden Nachbarn, die lästigen Mitarbeiter, die nervige Schwiegermutter, die böse Welt etc.

- Lesen/Hören/Schauen von praktisch ausschliesslich schlechten Nachrichten, die uns - ehrlich gesagt - nichts bringen (ausser, dass man „informiert ist“ und „mitreden kann“...)
- freudloses Erledigen der „Aufgaben des täglichen Lebens“ (wie Einkaufen, Aufräumen, Putzen etc.)

Nun... wenn Sie sich auf dieser Liste zum Teil selbst erkennen, dann frohlocken und grinsen Sie: in wenigen Sekunden haben Sie diese Tätigkeiten mit einem Rotstift aus Ihrem Leben gestrichen und Platz geschaffen für das Neue. Für Momente der Achtsamkeit. Des einfachen „Seins“, ohne immer etwas zu tun. Für Spaziergänge über Wiesen und Felder. Für die Zeit, seine Freunde und Mitmenschen einmal richtig wahrzunehmen. Ein gutes Buch zu lesen.

Die Liste geht endlos weiter. Sie brauchen sich nur zu sagen: „*Ich* verändere mein Leben - jetzt!“



Sekundärer Krankheitsgewinn

Oberflächlich gesehen möchte jeder Mensch gesund sein. Doch wenden wir uns dem kranken Menschen zu, erkennen wir oft einen erstaunlichen Widerstand gegen jeden Gesundheitsprozess. Inzwischen kennt jedermann die banalsten Grundsätze für ein gesünderes Leben: mehr Bewegung, optimalere Ernährung, weniger Rauchen, weniger Alkohol, weniger Fernsehen, sich umgeben mit positiven Menschen und Dingen... Diejenigen, die davon profitieren könnten, sträuben sich häufig mit Händen und Füßen gegen jeden „Gesundheits-Tipp“. Wieder begegnen wir dem „inneren Schweinehund“, wir hören Ausreden wie „keine Zeit, keine Lust, keine Energie, ich glaube nicht an die Methode, bei Onkel Walter hat’s auch nicht genützt, Tante Monika wurde trotz zwei Päckchen Marlboro täglich 90 Jahre alt“, etc.

Was sich dabei hintergründig (und hinterhältig) abspielt, ist oft der - bewusste oder unbewusste - *sekundäre Krankheitsgewinn*. Dieser vermeintliche Gewinn zeigt sich dem Kranken, indem die Umwelt auf sein Leiden reagiert, und zwar mit Mitleid, Verständnis, tätlicher und finanzieller Unterstützung. Wenn wir krank sind, werden wir geschont, unserer Verantwortung enthoben, wir dürfen uns aus dem Stress des menschlichen Lebens „ausklinken“.

Ein hübsches Beispiel aus der Praxis: die alte Frau, die ihr vom Rheuma verbogenes Knie liebevoll tätschelt und zu ihm spricht: „Heute tust du aber wieder mal ganz besonders weh, du böses, böses Knie!“ In ihrer Stimme hört man etwas wie Liebe. Warum? Nun, dieses Knie fesselt ihre zwei Kinder seit Jahren an ihr Krankenbett und an ihr Leben. Es ist *die* Versicherung gegen Einsamkeit.

Ein altes spirituelles Gesetz besagt: „In jedem Guten ist auch Schlechtes, in jedem Schlechten auch Gutes.“ Man prüfe für sich, ob das eigene Leiden, ob körperlich oder seelisch, auch „Vorteile“ bringt, die uns im (offiziell ungewünschten) Leiden festzementieren. Erkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung!

Die Pharma-Industrie - ein unersättlicher Moloch?



Für diejenigen, welche die letzten paar Wochen in Kasachstan, Grönland oder sonst einem Internet-befreiten Ort verbrachten, hier nochmals ein kurzer Hinweis zum letzten Streich der Pharma-Industrie gegen Volksgesundheit und Wahlfreiheit: eine neue EU-Richtlinie, implementiert über die THMPD (Traditional Herbal Medical Product Directive), sollte ab April 2011 das Aus für viele Naturheilmittel bringen. Denn der

Pharma-Moloch teilt den Markt nicht gerne. Oder ist das Ganze doch nur eine Zeitungsentee? Machen Sie sich selbst ein Bild! Weiterführende Infos finden Sie unter: <http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/eu-richtlinie-thmpd-das-aus-fur-heilpflanzen-und-naturheilmittel>

Wetterfrosch

Im Rahmen der Kachelmann-Affäre kam mir immer wieder das Wort „Wetterfrosch“ in den Sinn, und damit die Tatsache, dass ich mich eigentlich seit der Primarschule schon fragte, ob Frösche denn tatsächlich je nach Wetter kleine Leitern hinauf- und runterklettern. Zum Glück gibt's heute Wikipedia, und ich kann mir die Reise zum Froschologen (oder wie immer der Experte heißen mag) sparen: Der **Wetterfrosch** ist ein Laubfrosch, dem in einer nicht wirklich zutreffenden Weise unterstellt wird, das Wetter vorhersagen zu können.



Der Mythos vom Wetterfrosch geht zurück auf die Beobachtung, dass speziell Europäische Laubfrösche bei sonnigem Wetter an bodennahen Pflanzen hochklettern, wobei ihnen die spezielle Ausbildung ihrer Zehen dienlich ist. Dieses Verhalten ist damit zu erklären, dass bei warmen Wetter die Insekten, die als Nahrung dienen, höher fliegen als bei kaltem Wetter.

Aus diesem Verhalten heraus entstand die irrige Vorstellung, der Frosch könne das Wetter nicht nur anzeigen, sondern sogar vorhersagen. In früheren Zeiten hat man dazu die Frösche in Gläser gesperrt, in denen sich eine kleine Leiter befand. Stieg der Frosch die Leiter nach oben, bedeutete das demnach gutes Wetter, blieb er unten, war schlechtes Wetter anzunehmen. Diese 'Wetterstation' hat sich, ohne noch ernstgenommen zu werden, bis heute als ein ausgeprägtes Klischee erhalten, das mit Humor genommen wird.

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

Was du für den Gipfel hältst, ist nur eine Stufe.

(Seneca)

Das größte Hindernis im Leben ist die Erwartung, die uns an das Morgen bindet und
uns das Heute verlieren lässt.

(Anonym)