

Michael Hoffmann

Heilpraktiker

Das Ich-Gewicht



Verlag des Instituts Drachenhäus
© 2016 Babenhausen, Süd-Hessen

Buch / eBook

Dieses Buch ist erst als Print erschienen und wird auch als eBook erscheinen. Bitte informieren Sie sich über Preise und Lieferbarkeit

www.verindrach.de

Disclaimer

Die Nennung von Markennamen bedeutet nicht, dass diese Marken frei oder der Gebrauch der Namen nicht geschützt wäre. Selbstverständlich gehören die Marken weiterhin ihren Rechteinhabern.

Bibliographische Angaben

Autor	Michael Hoffmann
Titel	Das Ich-Gewicht
Verlagsort	Babenhausen, Süd-Hessen
Verlag	Verlag des Instituts Drachenhäus © 2016
Volumen	Papierausgabe 260 Seiten
Grafik	12 handcolorierte Strichzeichnung(en) + 27 Bilder
Copyright	© 2016 Alle Rechte beim Verlag.
Text	Michael Hoffmann
Grafiken und Titelgestaltung	der Verlag
Korrektur haben gelesen	<u>Michael Kracht</u> , Wolfgang Schade, Adi Mira Michaels
Satz & Druck	im Verlag mit Jutoh
ISBN	978-3-932207-13-6
Als eBook	978-3-932207-16-7

Widmung

Dieses Buch ist allen gewidmet, die sich schon länger überlegen, ob der Satz „*Bei Risiken und Nebenwirkungen fressen Sie die Packungsbeilage und erschlagen Sie Ihren Arzt oder Apotheker*“ auch für sie zutrifft.

©.b Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	5
Der Autor	8
Vorwort	10
Normen allgemein	13
Normen regeln das Miteinander	14
Normen oder „- ismen“	15
„Relativitätstheorie“	17
Normen und Typen	19
Peter	19
Konstitutions-Typen	21
Das Ich-Gewicht	27
Konstitution und Gewicht	28
Gewichtsbestimmung	29
Die aktuellen Berechnungen des Normgewichts	30
Alternative Bestimmungen: Körperfettanteile	38
Gewicht und Diäten	44
Wie funktioniert eine Diät?	45
Krankheitsbedingte Diäten	46
Der Circulus vitiosus	47
Fettzellen wofür?	49
Radikal abnehmen	50
Die Folgen von ...-gewicht und Diät	50
Was ist eigentlich dann das perfekte Super-Norm-Ideal-Gewicht?	55
Ich seh´ aber nicht fett aus...	55
Das Ich-Gewicht	56
Beobachtungen	57
These	60
Eine letzte Frage	61
Der Blutdruck	63
Blutdruck bestimmen	64
Warum ist der Blutdruck so wichtig?	65
Messverfahren	66

Messwerte	72
Medizinische Bedeutung	73
Nur: Was bitte ist ein normaler Blutdruck?	78
Grübel, grübel...	82
Wir drehen uns im Kreis!	90
Der individuelle Blutdruck	91
Andere Faktoren für den Blutdruck	94
Schilddrüse	94
Niere	94
Und jetzt wird ´s interessant	95
Was tun?	96
Laborwerte allgemein	99
Cholesterin	105
Kurze Grundlagen	106
Warum ist Cholesterin heute so in aller Munde?	107
Werbung und Wirklichkeit	107
„Die Cholesterin-Neurose“ und Internet-Zitate zur Margarine	110
Laborwerte Cholesterin	110
Bisheriger Zielwert	112
US-Ärzte widersprechen	112
Aktueller Zielwert	113
Messbedingungen	113
Natürliche Schwankungen	114
Folgen	115
Wer hat ein Interesse an immer niedrigeren Werten?	115
Lebensmittel	116
Einige aktuelle Zitate	119
Pharmazeutika	122
Die Nachteile von zu niedrigem Cholesterin	124
Ist zu hohes Cholesterin wirklich gefährlich?	129
Keinerlei Normwerte?	129
Schilddrüse	131
Etwas Theorie am Anfang	132
Hypo- und Hyperthyreose	134
Die Realität	135
Diagnose der Schilddrüse?	136

Sind Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse überhaupt ein Problem?	139
Fazit	142
Diabetes mellitus	145
Der Zuckerstoffwechsel in Kürze	146
Was ist Diabetes?	148
Diabetes Typ 1	148
Diabetes Typ 2	148
Therapie	152
Zucker messen	153
Norm- und Zielwerte	156
Die Probleme mit den Werten	158
Die Gefahren der Diabetes	158
Gefahren durch Hyperglykämie	159
Gefahren durch Hypoglykämie	161
Probleme mit dem heutigen Diabetes-Management	163
Was will ich damit sagen?	166
Ohne Norm	169
Schmerz und Co	170
Körpergröße	173
Geschlechtsmerkmale	174
Fazit	177
Warum (erst) jetzt?	178
Was kann ich als Patient tun?	181
Fazit 2	185
Exkurse	189
Die Symptome des Apoplex	190
Die Symptome des Herz- oder Myocard-Infarkts	192
Aus was besteht Nahrung überhaupt	194
Dein ist mein ganzes Herz	194
Technische Möglichkeiten	195
Immunreaktionen	196
Der Organspender	199
Der Organempfänger	201
Der Weg zur Transplantation	203
Ist es ein noch Leben vor der Transplantation?	205
Die Transplantation	205

Nach der Transplantation	206
Feinstofflichkeit	208
Ausnahmen	208
Lösungswege	210
Zucker oder Süßstoff?	211
Unterscheidung	212
Moderne Süßstoffe	214
Diskussionen	218
Zucker und die Natur	220
Alternativen zum Zucker	222
Ergänzung 2015	223
Ergänzung 1999	223
Spülmittel und Diabetes	227
Wem glaubt der Patient?	230
Die Venenpumpe	235
Milch – das gesunde Nahrungsmittel?	239
Definitionen	239
Aussagen zur Milch	240
Widerspruch aus veganer Richtung	240
Homogenisierte Milch	242
Magersucht oder: Legobausteine und Psyche	246
Verzeichnis	251
Sammelquellen	252
Einzelquellen	252
Thesenliste	258

©.2. Der Autor

Michael Hoffmann, geboren 1964 in Schwaig bei Nürnberg, begann im Jahr 1983 das Studium der Soziologie, Psychologie und Pädagogik an der Julius-Maximilians-Universität zu Würzburg, parallel dazu 1985 die Ausbildung zum Heilpraktiker.

Im Jahr 1989, nach vierjährigem Heilpraktiker-Studium, war seine Prüfung erfolgreich bestanden und er eröffnete für kurze Zeit in seinem Wohnort Würzburg eine Praxis, dann im Mai 1990 in Suhl, Thüringen, die allererste Praxis eines „Wessi“-Heilpraktikers im Osten. Es war rechtlich noch die DDR, der damalige Amtsarzt Dr. Piech hatte Michael Hoffmann im Osten nach Westrecht zugelassen. Damit dürfte ihm eine einzigartige Behandlung zuteilgeworden sein.



Lothar Georg Kampe & Michael Hoffmann

Der „Rat der Stadt Suhl“ wies dem insbesondere von den Rats-Frauen sehnsüchtig herbeigewünschten, frisch gebackenen Heilpraktiker in den nun verwaisten Gebäuden der Staatssicherheit drei kleine Räume für die Praxis zu, die nach schneller Renovierung am 24. Mai 1990 eröffnet wurde.

Telefon gab es erst nach Wochen, eine neue Bekannte in Suhl half gegen entsprechende „Bezahlung“ aus, indem sie die zahlreichen Anmeldungen entgegennahm. Michael Hoffmann und sein Lebenspartner, der ev.-luth. Pfarrer i.R. Lothar Georg Kampe bezogen die Praxis, die ab dem ersten Tag auf Volltouren lief.

Nach zwei Umzügen in der Gegend um Suhl begann Heilpraktiker Michael Hoffmann 1999 sein erstes Buch der Serie „**MEDIZIN KONTROVERS**“ zu veröffentlichen, „**Der Tod sitzt im Darm**“, dem eine ganze Reihe weiterer Bücher folgten. Es war nicht das erste Buch von Michael Hoffmann, aber das erste dieser Reihe, die zum großen Teil bis heute noch erhältlich ist beziehungsweise sogar neu aufgelegt wird.

Seitdem ist eine lange Zeit vergangen, viel ist geschehen, die Wege des Lebens haben Kurven und Wendungen genommen, die sich keiner hat vorstellen können. So ist zum Beispiel Pfarrer Lothar Georg Kampe im Sommer 2003 binnen weniger Stunden an den Folgen eines Schlaganfalls von uns gegangen, weitere Umzüge folgten und nun, im Jahr 2015, ist Michael Hoffmann in Süd-Hessen in Babenhausen



ansässig, aktuell ohne eigene Praxis, aber weiterhin im Nebenberuf als Verleger und unter Pseudonymen als Romancier tätig.

Dieses Buch, „**Das Ich-Gewicht**“, wurde im November 2015 fertiggestellt. Es basiert auf eigenen Erfahrungen und vielen Beobachtungen, vor allem mit Patienten. Dazu hat Michael Hoffmann auch umfangreiche Fachstudien betrieben, medizinische Literatur aus der ganzen Welt gesichtet und mit verarbeitet.

Es ist das erste neue Sachbuch von Heilpraktiker Michael Hoffmann seit 16 Jahren. Weitere neue Titel sind in Vorbereitung, ebenso, wie ältere Titel weiter überarbeitet werden.

03. Vorwort

Schon lange stört mich die permanente und penetrante Einordnung der Patienten der Schulmedizin in feste Schubladen.

Nichts gegen Schubladen, mögen Sie sagen, es macht ja auch Sinn – und Sie haben Recht! Wenn Sie dem Unfalltod nahe auf der Straße liegen, frisch überfahren von einem LKW, dann haben Sie für eine individuelle, feinfühlig auf Sie und Ihre Lebensumstände eingehende Diagnostik einfach keine Zeit. Bis die durch ist, sind Sie tot.

Hier muss die Schublade her und das notfalls auch ohne Kenntnis der Schubladenbeschriftung. „Erstversorgung“ nennt man das und es ist auch richtig so. Bis festgestellt ist, welche Blutgruppe Sie haben (auch so eine Schublade), sind sie bereits leergelaufen. Also gibt es einen neutralen Blutersatz, der zwar nicht lebensfähiger macht, wohl aber den endgültigen Kollaps des gesamten Herz-Kreislauf-Systems verhindert.

Gleiches gilt für schwere Infektionen, Knochenbrüche, Herzinfarkte, Schlaganfälle, et cetera – kurzum für alle akut (lebens-)bedrohlichen Erkrankungen.

Doch die Praxis eines Schulmediziners und erst recht die eines Heilpraktikers bestehen zu 98% aus ganz anderen Fällen. Außer natürlich, es ist ein reiner Notarzt.

Der Großteil der Patienten kommt mit ganz alltäglichen Beschwerden zum Behandler, mit Erkrankungen und Wehwehchen, die aber durchaus lebensbedrohlich sein oder werden könnten. Und hier beginnt, zum ersten, jedoch nicht zum letzten Mal, sich die Naturheilkunde von der Schulmedizin zu unterscheiden.

Gerade die Schulmedizin fühlt sich den von irgendjemandem vorgegebene Normen verpflichtet und dazu, den Patienten dorthin zu trimmen. Koste es, was es wolle.

Einige dieser „lebensbestimmenden“ Normen aufzuzeigen und zu diskutieren, ist Aufgabe dieses Buches. Der Untertitel lautet bewusst „**provokative Thesen zur Diskussion**“. Wir starten mit dem Lieblingsthema Nummer 2 der Menschen, dem **Gewicht**. (Auf Lieblingsthema Nummer 1 komme ich nicht in diesem Buch. Was das ist? Im Normalfall Sex.)

Der Untertitel ist sehr bewusst gewählt. Es geht in diesem Buch um Denkanstöße, um Überlegungen, um die Aufforderung, mit seinem Behandler zu diskutieren (oder ihn zu wechseln, wenn der Arzt vor lauter Zeit“mangel“ keine Lust zu einem Gespräch hat). Es geht **nicht** darum, die Normen an sich und global in Frage zu stellen.

Daher werde ich diese Wunschwerte der Normen-Medizin nicht nur vorstellen, sondern auch die möglichen Probleme einer Über- oder Unterschreitung benennen. Es soll Sie, den Leser, den Patienten befähigen, Argumente zu finden, sich eine eigene Meinung zu bilden.

Ich habe eine sehr große Menge Quellen recherchiert, sehr viele davon auf Englisch, und lade Sie ein, sich in den jeweiligen Bereichen noch vertiefend zu informieren. Wenn Sie denn den Nerv dazu haben. Allein bei den ungezählten Artikeln, Behauptungen, Studien und Gegenstudien zum **Cholesterin** und hier besonders dem **Margarine-Butter-Streit**, zerfleischen sich die Quellen-Autoren wie im *Konzil von Trient (Tridentinum)* der römisch-katholischen Kirche 1545 und 1563, wo man sich sogar über die Haarfarbe Jesu gestritten haben soll.

In diesem Buch verwende ich hin und wieder den Begriff „Rasse“, um auf die biologischen Unterschiede zwischen den verschiedenen Volksstämmen hinzuweisen. Dies hat auf keinen Fall etwas mit dem nationalsozialistischen

Begriff zu tun, doch auch nach langen Überlegungen und Recherchen ist mir kein anderer, besserer Begriff dafür untergekommen. Auch der Begriff „Volksstamm“ ist nicht richtig, da er sehr viel kleinere und andere Gruppen differenziert.

Ach, und noch etwas: Ich vermeide es ganz strikt, in meinen Büchern von „dem Arzt/der Ärztin“ oder „HeilpraktikerIn“ zu schreiben. Dies ist definitiv nicht einer Aberkennung der Gleichberechtigung von Mann, Frau und Transgender geschuldet, sondern der Schönheit der deutschen Sprache. Selbst, wenn die neuen Rechtschreibreformen sie immer mehr verderben, so muss man/frau (?) nicht noch aktiv dazu beitragen, indem man sie auch noch unlesbar macht. Wer damit nicht leben kann, ist selbst schuld.

In diesem Sinne wünsche ich frohes Lesen in diesem Buch und den einen oder anderen Seufzer „das habe ich mir doch schon lange überlegt“.

Dieses Buch eine provokante **Hetzschrift** zu nennen, würde das Thema ebenso verfehlen, wie alle Schulmediziner der kollektiven Dummheit zu bezichtigen oder alle Patienten der grundlegenden und nicht zu behebenden Unwissenheit und Gläubigkeit.

Es tritt eben manches nur ab und zu auf!

Ihr Michael Hoffmann

Diskutieren Sie mit!

Auf Facebook in der Gruppe „Das Ich-Gewicht“, einer Gruppe für alle Leser dieses Buches.

Oder schreiben Sie direkt an den Autor:

mh@verindrach.de

1. Normen allgemein

Normen und Regeln sind aus unserer Welt nicht wegzudenken. Ich behaupte mal, ohne sie ginge es gar nicht.



Normen regeln das Miteinander

Stellen Sie sich einfach einmal vor, der Autoverkehr würde nicht geregelt werden, nicht normiert sein.

Das ist überhaupt kein Problem, lebt man in der Sahara oder einer der großen Steppengebiete dieser Welt. Dann ist es egal, ob das Auto nun 250cm oder 400cm breit ist, ob ein Blinker vorhanden ist und auch funktioniert oder Hupe und Bremse ihren Dienst tun. Man begegnet eh nur alle paar Stunden einem anderen Lebewesen und meist ist das nicht mal ein Mensch in einem anderen Auto.

Doch in einem Land wie Deutschland, dicht bevölkert, mit Millionen von Autos auf tausenden von Straßenkilometern, noch schlimmer in einer Großstadt, da würde ein vier Meter breites Auto nicht nur Aufsehen erregen, sondern auch sehr schnell Unfälle provozieren oder gar selbst verursachen. Bildlich können Sie sich das gerne selbst vorstellen.

Auch Frau Helga Müller, blass und ohnmächtig im Stadtpark aufgefunden und vom Rettungsdienst ins Krankenhaus gebracht, profitiert davon, wenn eine Blutdruckmessung mit den Normwerten nicht übereinstimmt und man daher eine Blutdruckanpassung vornimmt. Erst mal an Normwerte, die Generationen von Ärzten und Wissenschaftlern weltweit festgelegt haben. Problematisch wird es nur, wenn die Behandlung **auf Dauer** krampfhaft versucht, diese Normwerte einzuhalten und das der Patientin sicht- oder fühlbar nicht guttut.

Die wenigsten Patienten werden wegen **akut** lebensbedrohlichem Über- oder Untergewichts in ein Krankenhaus eingewiesen. Das ist eher eine Frage der Zeit, eine chronische Geschichte, denn kein Patient verliert oder gewinnt über Nacht 10kg Körpergewicht. *(Gut, es könnte so etwas durch Dehydration, also Flüssigkeitsverlust schon passieren, aber dann ist dem Patienten auch im Krankenhaus nicht mehr zu helfen.)*

Damit also ist das Körpergewicht die wohl häufigste Stellschraube, an der Arzt, Heilpraktiker und Patient gemeinsam zu drehen versuchen. Die Medi-

ziner aus „gesundheitlichen“, die Patienten überwiegend aus ästhetischen Gründen.

„DICK“ GILT HIERZULANDE NICHT ALS „SCHICK“.

Dass komischerweise andere Körperwerte gar nicht oder nur gegen Bargeld behandelt werden, obwohl sie den Patienten mindestens genauso belasten, darauf komme ich später auch noch.

Schauen wir uns also erst einmal das Thema „Gewicht“ an.

Noch ein Hinweis zum Gebrauch dieses Buches

Am Ende dieses Buches befindet sich eine Reihe von Exkursen zur Vertiefung einzelner Themen. In den Texten wird auf diese Exkurse oder auf andere Stellen im Buch mit Querverweisen hingewiesen.

1.2. Normen oder „ismen“

In all meiner Praxistätigkeit ist es mir immer darum gegangen, **„ismen“** zu vermeiden. Bei mir, bei meinen Patienten, in meinem Denken. Ismen können tödlich sein.

„Das macht man nicht!“ – wer hat sich nicht früher, in seiner lang vergangenen Kindheit, überlegt, wer dieser ominöse **„man“** ist, der da etwas nicht tut. Doch haben wir es so oft gehört, dass wir es mittlerweile selbst glauben, es unseren Kindern und Kindeskindern, Verwandten, Anvertrauten, aber auch Angestellten oder Mitarbeitern vorbeten, ohne darüber nachzudenken. Es sind Denkfallen, die bestimmte Normen und Schubladen auf Glaubensniveau anheben. So werden sie auch verteidigt und dann wird's gefährlich. Das Wort mit dem „ismus“ am Ende bezeichnet häufig etwas Abstraktes, eine Lehre, eine Ideologie, eine geistige Strömung oder auch

ein Glaubenssystem. Ideologien und Glaubenssysteme haben den Nachteil, meist mit Krallen und Klauen und gegen jede Vernunft verteidigt zu werden.

Sie können immer noch nichts damit anfangen?

Wenn ich Ihnen nun aber Ego**ismus**, Nationalsozial**ismus**, Kommun**is-****mus**, Vegetar**ismus**, Katholiz**ismus** als Beispiele anbiete, erkennen Sie leichter, was ich meine.

Natürlich kann, darf und will ich keinem Patienten vorschreiben, was er zu denken und zu glauben hat. Doch der Patient kam zu mir, wollte meine Hilfe haben und dann sind diese, seine **-ismen** wirklich fehl am Platz.

Jeder **-ismus** stellt eine Einschränkung dar. Des Denkens, des Lebens, bei der Ernährung – einem wichtigen Gebiet in der Praxis. Den **-ismus** auf Teufel komm raus zu verteidigen, verhinderte manche Behandlung. Dabei steht **ismus** für jede Einschränkung der Denk- und Betrachtungsweise.

Ich nenne ein Beispiel aus meinem eigenen Leben. Wie ich später noch ausführe, habe ich mit circa 45 Jahren Diabetes Typ 2 bekommen. Lange habe ich mir überlegt, ob das mit meinem Wasserbett, der darin notwendigen Heizung, einem Wasserfluss irgendwo unter dem Haus, den Heizungsrohren im Raum, der Fußbodenheizung, der teilweise benutzten Heizdecke oder was auch immer in schuldhafte Verbindung zu bringen sein könnte. Verschiedene Experten der **ismus**-Richtung plädieren ja dafür und behaupten, jeder Wasser- oder Stromfluss sei gefährlich.

Gut, okay.

Mein Vater hat den Diabetes mit 40 bekommen, sein Vater mit 43. Die beiden Häuser, in denen sie zeitlebens lebten, waren alt. Sie verfügten über kein wasserführendes Heizungssystem, die Schlafzimmer waren überhaupt nicht beheizbar, Wasserbetten „kannte“ man nicht, eine Heizdecke verwendeten beide zumindest vor dem Ausbruch der Krankheit(en) nicht und eine Wasserader unter dem Haus konnte auch nicht gefunden werden.

Trotzdem sie sind erkrankt.

Wäre ich einer der **ismus**-Theorien gefolgt, wäre ich dann nicht an Diabetes erkrankt? Wohl eher doch. Es spielen so viele andere Faktoren mit rein, von der Genetik / Vererbung über die Vorgeschichten, Ernährungsfehler,

Übergewicht – ein –ismus-Vertreter würde nur seinen Glauben als Grundlage für eine Schuldzuweisung nehmen. Den –ismus seiner Normen.

Egoismus.

In diesem Sinne soll auch dieses Buch frei von –ismen sein, offen gegen alle Möglichkeiten und Unmöglichkeiten und das eigene Denken anregen.

Es ist ungefähr das Gegenteil von einem –ismus.

1.3. „Relativitätstheorie“

Wie **relativ** sind Wert- und Normangaben zur Realität?

Eine eigenartige Frage, ich gebe es zu. Doch haben Sie sich wirklich schon mal gefragt, was die von Medien, Studien oder „Experten“ veröffentlichten Zahlen wirklich bedeuten? Ganz unabhängig davon, dass sie zu Normwerten werden **könnten**? So ganz drastisch ist mir dies erst kürzlich anhand einer Fernsehsendung im Dezember 2015 aufgefallen. Es ging dabei nicht um Medizin, nicht um Normen, nur um Daten, mit denen das Publikum gefüttert wurde. In diesem Fall über die Klimaveränderungen, die Erderwärmung durch den zu hohen CO₂-Ausstoß. Ich will hier noch nicht einmal die Klimaveränderung an sich in Zweifel ziehen, dazu fehlt mir das Fachwissen. Mir geht es wirklich nur um die Daten, die genannt wurden.

Szene: Am Beispiel einer jungen Frau wird der durch ihre Tätigkeiten verursachte CO₂-Ausstoß für einen Tag „berechnet“. Es werden verschiedene Szenen gezeigt, unter anderem, diese junge Frau unter der Dusche. Der Text dazu behauptete, die junge Dame würde zehn Minuten duschen und damit 1.4kg CO₂-Ausstoß verursachen.

Toll, prima! 1.4kg CO₂, das kann sich natürlich jeder genau vorstellen, bei einem leichten Gas muss das eine ganze Menge sein. Das muss also viel zu viel und damit unverantwortlich sein!

Ist es das wirklich?

Ich sage: NEIN. Denn diese Zahl kann unter bestimmten Umständen richtig, aber auch total falsch sein. Der CO₂-Ausstoß in genau diesem einen Fall kann auch nahezu Null sein. Oder vielleicht auch ein Mehrfaches. Nur

Normen allgemein

wird das nicht erwähnt, darauf nicht hingewiesen. So etwas nennt man dann Meinungsmache. Eine Meinungsmache, die sich in allen Bereichen fortsetzt, so auch in der Medizin.

Wie ich zu der gerade genannten Aussage komme? Ganz einfach: Ich definierte das Beispiel einmal neu und differenziere es genauer.

Fast 0-Emission

Die gezeigte Dusche verfügt über einen Wasserspar-Kopf. Er lässt nur 9 Liter pro Minute durch. Das Wasser wird mit einem Holzpellet-Heizkessel erwärmt, dessen geringer Stromverbrauch nur aus Lüftung, Steuerung und Pellettransport herrührt. Die Pellets, wie auch dieser Betriebsstrom werden von einer Biogasanlage erzeugt, das Holz mit rapsölgetriebenen Fahrzeugen geholt.

Der CO₂-Ausstoß in diesem Fall beträgt damit nahezu **klimaneutral**. Sicherlich ein optimales, aber durchaus realistisch mögliches Beispiel.

Die Extrem-Emission

Das Gegenteil schildert nun dieses Szenario.

Der Duschkopf spart kein bisschen und lässt problemlos 20, 25 Liter Wasser pro Minute durch. Das Wasser wird über einen elektrischen Durchlauferhitzer erzeugt, der bei dieser Schüttung rund 30kW elektrischen Strom verbraucht. Dieser Strom wird in einem alten Braunkohlekraftwerk in Tschechien erzeugt und günstig eingekauft.

Nein, ich bin nicht in der Lage, den nun entstandenen CO₂-Ausstoß zu berechnen, aber jedem ist klar, dass er ein Vielfaches von dem des ersten Beispiels sein wird.

Die Frage ist nun nur, welche Berechnungsgrundlage die Autoren des Films zugrunde gelegt haben. Sicherlich nicht den Öko-Weg, denn die **Tendenz** des Beitrages sollte ja ganz klar sein, **wie viel** (nicht: wie wenig) CO₂ bei normalem Leben entsteht.

**UM EINE STUDIE/BERECHNUNG/WERTUNG ZU ERSTELLEN, MUSS MAN
ALSO IMMER ERST WISSEN, ZU WELCHEM ZWECK DIE STUDIE
VERWENDET WERDEN SOLL!**

1.4. Normen und Typen

Um die Aussage von Normen auf Menschen zu differenzieren, bemühen wir einmal unseren fiktiven „Peter“. Wie alle genannten Figuren in diesem Buch ist auch er erfunden, eine Ausnahme bilden die nur mit anderen Namen versehenen Beispiele aus meiner Praxistätigkeit.

Peter

Peter Huber hat 80kg Körpergewicht, ist 45 Jahre alt, blond mit kurzem Haar, blauäugig, kein Bart. Er wiegt sich regelmäßig jeden Morgen nüchtern, das heißt, nach dem Toilettengang und vor dem Frühstück. Selbstverständlich nackt. Seine 80kg hält er nun seit fünf Jahren.

Fehlt Ihnen hier etwas?

Ja, natürlich: die **Körpergröße**.

Der große Peter

Ist Peter nun 1.90m groß, so gilt er als schlank, ist er nur 1.60m klein, so spottet er „zög´ ich meine Beine ein, könnt´ ich eine Kugel sein“. Er nimmt es mit Humor.

Wissen Sie, was nun das Schlimme ist?

Ist er fast zwei Meter groß, so wird ihn sein Arzt fragen, ob er denn Sport treibe. Sagt er ja, dann ist der Arzt zufrieden, schiebt das „geringe“ Gewicht auf die körperlichen Aktivitäten. Egal, ob Peter nun leicht joggt oder in so brutalen Gewaltläufen den Wald durchflügt, dass sein Husky sich weigert, beim nächsten Mal mitzukommen; ob er Maschinen im Fitness-Studio quält oder Yoga macht. Ob er schwimmt oder bei den US Marines ist, bei denen schon das reine Überleben mehr Sport ist, als mehrere Spitzensportler zusammen absolvieren.

Den Behandler interessiert es erst mal nicht, ob der Waldlauf oder das Jogging in Filzpantoffeln die Gelenke ruiniert, die Maschinen im Fitnessstudio von unqualifiziertem Personal oder – noch schlimmer – „von guten Freunden“ dem Benutzer erklärt und nicht auf ihre Schadensmöglichkeiten hin erläutert wurden oder ob er als Spitzensportler nur so lange an der Spitze ist, bis er meist mit 30, spätestens 40 Jahren seine Karriere beenden muss, weil´s einfach nicht mehr geht. Ausnahmen bestätigen – wie immer – die Regeln.

Der kleine Peter

Weist Peter aber nur 1.60m auf, so wird der Behandler sofort Alarm schlagen und Peter darauf drängen, unbedingt abzunehmen. Egal, ob Peter sich mit diesem Gewicht wohl fühlt, sein Blutdruck (siehe auch ab Seite 63) oder seine Blutwerte (ab Seite 99) stimmen. „Sie sind zu dick!“, wird das vernichtende Urteil lauten.

Vernichtend deshalb, weil sich in Peter sofort Schuldgefühle breitmachen oder, noch viel eher, die Meinungen anderer über ihn bestätigt werden. Er bekommt ein schlechtes Gewissen, wenn er auch nur die Torte sieht, eine Kartoffel mehr zu Mittag isst oder sich zu wenig bewegt.

Unser „großer“ Peter hingegen hat überhaupt kein schlechtes Gewissen, wenn er „für die Form“ dubiose Eiweißshakes im Fitnessstudio in sich schüttet, überteuerte Gummibärchen-Lösung (sogenannte Energy-Drinks) kauft oder gar Anabolika und andere Dopingmittel zum Muskelaufbau einwirft. Denn das hat Herr Doktor ja gar nicht abgefragt...

Warum?

Wir alle haben diese beiden Peters optisch automatisch in ein Schubladensystem gesteckt: die **Konstitutionstypen** – unsere ersten „Normen“.

1.5. Konstitutionstypen

Die Lehre der Konstitutions-Typen ist bereits im alten Griechenland entstanden. Sie unterscheidet die Menschen in vier Typen, die sowohl körperlich, wie geistig einen Einfluss auf den Menschen haben sollen.

Sind das auch Normen?

Bevor ich auf die einzelnen Typen komme, höre ich von Ihnen schon die Frage, ob ich nun wohl auch dem Glauben an die Normung verfallende.

Nein, mache ich nicht. Denn diese Typologie ist zwar ein Schubladendenken, aber kein Patient wird in so eine Norm gepresst, auf sie hin geformt. Das ist der menschliche Unterschied zwischen der Typisierung und der Normung.

Natürlich ist es für den ganzheitlichen Behandler, das heißt, hier überwiegend Heilpraktiker, erst mal einfacher, einen Menschen in eine dieser Kategorien einzuordnen, einer Schublade zuzuteilen. Doch diese Schubladen