



Dr. Galina Schatalova
Philosophie
der Gesundheit

GOLDMANN

DR. GALINA SCHATALOVA

Philosophie der Gesundheit



GOLDMANN

Buch

Galina Schatalovas Ernährungsbücher »Wir fressen uns zu Tode« und »Heilkräftige Ernährung« zählen seit vielen Jahren zu den Klassikern der Gesundheitsliteratur. Denn sie überzeugen nicht nur durch ihre wissenschaftliche Kompetenz, sondern auch durch die unmittelbar praktischen Ergebnisse für Gesundheit und Heilung.

In diesem Buch stellt die Autorin das Welt- und Menschenbild vor, das ihrer Methode zugrunde liegt. Als Naturwissenschaftlerin verbindet sie genaue Beobachtung alles Einzelnen mit dem Bemühen, alles Einzelne in seinem Zusammenhang zu verstehen. Gesundheit ist ein Merkmal jedes Individuums; aber jedes Individuum ist ein Teil des Ganzen – der Gesellschaft, der Natur und des Kosmos. Ist das natürliche System geschädigt oder produziert die Gesellschaft ungesunde Verhältnisse, schlägt das auf die Individuen zurück; sind die Individuen nicht gesund, ist auch das Gesamtsystem gefährdet.

Doch wir können als Teil eines Gesamtsystems handeln und Einfluss nehmen. Als vernunftbegabte Menschen haben wir die Chance, unser Verhalten im Sinne der Gesundheit zu steuern – auch wenn dies oft genug bedeutet, bequeme und eingefahrene Wege zu verlassen.

Autorin

Galina Schatalova (1916 – 2011), war ausgebildete Chirurgin und Wissenschaftlerin. Sie leitete die medizinische Auswahlkommission für die sowjetischen Kosmonauten. 1960 begann sie mit der Entwicklung ihres revolutionären Heilkonzepts. Um den Erfolg ihrer Theorien zu beweisen, unternahm sie 1990 mit den von ihr behandelten Patienten einen 500 Kilometer langen Fußmarsch durch die Wüste.

Von Galina Schatalova sind bei Goldmann außerdem erschienen:

Wir fressen uns zu Tode (14222)

Heilkräftige Ernährung (21745)

DR. GALINA SCHATALOVA

Philosophie der Gesundheit

Aus dem Russischen
von Felix Eder

GOLDMANN

Die russische Originalausgabe erschien 1997 unter dem Titel
» Filosofija Sdorawja« bei Elen and K Publishers, Moskau.

Verlag und Übersetzer bedanken sich bei Jelena Grachova,
die uns dieses Buch eindringlich empfohlen hat.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

11. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2009

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe Arkana, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

© 1997 by Galina Schatalova

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Isaak Lewitan

Redaktion: Kathrin Heigl

WL · Herstellung: CZ

Satz: KCFG–Medienagentur, Neuss

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21860-8

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7	
KAPITEL I		
Was ist die Philosophie der Gesundheit?	9	
Begriffsverwirrung	9	
Eine Grundsatzfrage	15	
Die Wissenschaft von der Natur	20	
Einheit in der Vielfalt	23	
KAPITEL II – Mensch, Erde, Kosmos		31
Ist die Umwelt »um« uns?	31	
»Ein irdisches Echo der Sonnenstürme«	36	
Mangel an Information	38	
Lebensharmonie	41	
In der »internationalen« Sprache der Natur ...	45	
Ein Hologramm auf das Gedächtnis	47	
KAPITEL III		
Die Physiologie der Harmonie	51	
Die Selbstregulierung des Menschen	51	
Einschwingen auf die Welle der Natur	54	
Die Dominante – die vorherrschende innere Reizung	60	

Was man über die Eigenschaften der Dominante wissen muss	63
---	----

KAPITEL IV

Mensch, Gesellschaft, Natur	71
Ohne Gesellschaft gibt es keinen Menschen ...	71
Über den Schaden des »Nutzens«	74
Das »Suppentellersyndrom«	78
Denkwürdige Mathematik	80
Egoismus contra Individualismus	85

KAPITEL V

Die Sphäre der Vernunft ist die Sphäre der Gesundheit	89
Im Zeichen des Menschen	89
Nicht im Gegensatz, sondern in gegenseitiger Durchdringung	93
Zu einer gemeinsamen Menschheit in einer gemeinsamen Natur	98
Was kann der Mensch	112

Vorwort

Mit der »Philosophie der Gesundheit« runde ich die Grundthesen meines Systems der Natürlichen Gesundung ab, die ich mit den Büchern »Wir fressen uns zu Tode« und »Heilkräftige Ernährung« begonnen habe. In den 50 Jahren seiner Existenz hat dieses System nicht nur eine gründliche Bewährungsprobe bestanden und zahlreiche Bestätigungen erhalten, es ist in dieser Zeit auch gereift. Der beherrschende Gedanke dieses Systems – die unzertrennliche Einheit von Mensch und Natur, der irdischen wie der kosmischen Natur, welche schon im frühesten Altertum als vernünftiges Prinzip beschrieben wurde und sich auf die Idee von der Einheit einer kosmischen Vernunft stützt – gewinnt in den letzten Jahren im öffentlichen Bewusstsein immer mehr an Boden.

Manche setzten diese höhere Vernunft mit Gott gleich, andere wiederum mit einer Welt idealer Wesen. Dritte fassen sie als eine Sammlung von Gesetzen auf, welche sämtliche im Universum vor sich gehenden Prozesse steuern. Wie der Leser sehen wird, liegen der Philosophie der Gesundheit Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten zu Grunde, die sich aus der Wissenschaft herleiten und für sämtliche Existenzformen der belebten Materie einheitlich sind.

Es ist mein Anliegen, dass Sie, gestützt auf das stabile Fundament wissenschaftlicher Erkenntnisse und auf die in der Praxis bewährten Ratschläge und Empfehlungen in meinen Büchern Gesundheit erlangen und diese als wertvolles Erbe an Ihre Kinder, Enkel und Urenkel weitergeben können. Und in diesem Sinne vergessen Sie bitte niemals Ihren treuesten und verlässlichsten Freund, der Sie niemals belügen oder betrügen wird – die in ihrer Einheit so vielfältige Natur. Wir alle sind ein untrennbarer Bestandteil dieser Natur, wir waren es immer und werden es immer sein. Im Kontakt mit ihr erlangen wir seelische und körperliche Harmonie, ohne welche die Gesundheit ein unerfüllbarer Traum bleibt.

Halten auch Sie der Natur die Treue in Freundschaft und verraten und zerstören Sie nicht die Welt der Lebewesen – denn diese sind unsere Verwandten, und mit ihnen verbindet uns eine gemeinsame Herkunft. Wer auch immer Sie sind – Staatsmann oder Politiker, Unternehmer, Banker, Wissenschaftler, Künstler, Ingenieur, Arzt, Arbeiter, Hausfrau oder Rentner – nehmen Sie Ihre Kräfte zusammen und nützen Sie all Ihre Möglichkeiten, um unserem gemeinsamen Freund zu helfen, denn er ist in Not geraten.

Und jetzt erlauben Sie mir, Ihnen eine gute Reise zu wünschen – eine gute Reise in das Reich der Vernunft und Gesundheit. Es hängt vor allem von Ihnen selbst ab, wie gerade, wie direkt und effektiv diese Reise verläuft.

KAPITEL I

Was ist die Philosophie der Gesundheit?

Begriffsverwirrung

Heute existiert eine ziemlich eigenartige Skala zur Bewertung der Effektivität des Gesundheitswesens und der Medizin im Ganzen, der Wirksamkeit der zahlreichen Heilmethoden sowie der Kunst einzelner Mediziner.

Diese Skala ist auf den ersten Blick einfach. Sie erscheint einigermaßen logisch und auf die wahren Bedürfnisse der Gesellschaft ausgerichtet.

Wenn man vom Gesundheitssystem spricht, so sind die Hauptkriterien für seine Qualität die Anzahl der Polikliniken und Krankenhäuser, die Ausrüstung der Heilanstalten mit moderner medizinischer Apparatur, die Versorgung der Kranken mit Medikamenten und andere quantitative Kennziffern.

Die Effektivität der Medizin wird aus dem Verhältnis zwischen der Gesamtzahl der behandelten Patienten und der Anzahl der Geheilten errechnet. Je mehr Kranke ge-

heilt werden, desto höher ist das Entwicklungsniveau der Medizin.

Nach dem gleichen Schema wird auch die Wirksamkeit der Methoden und Heilprozeduren sowie der Qualifikation von »Volksheilern« bewertet.

Diese Situation findet man nicht nur in unserem Land. Vor wenigen Jahren kehrte ich von einer Reise nach Kanada zurück, wohin mich eine Einladung zu einem Vortragszyklus über mein System der Natürlichen Gesundheit geführt hatte. Meine Eindrücke waren sehr widersprüchlich. Einerseits traf ich dort auf ein hohes Niveau, was den persönlichen Umgang der Menschen untereinander betraf, auf Sauberkeit und perfekten Service – den medizinischen Bereich eingeschlossen. Andererseits bemerkte ich eine große Zahl von Kranken, welche mir als Ärztin auf den ersten Blick auffallen. Es gab sehr viele übergewichtige Menschen und es existierten traditionelle Vorstellungen über die »Untrennbarkeit« von Alter und chronischen Erkrankungen. Ein kleines Beispiel: Am Flughafen fragte mich ein Mitarbeiter bei der Passkontrolle nach meinem Alter. Nichtsahnend nannte ich mein Geburtsjahr 1916. Daraufhin entstand eine kleine Aufregung, deren Ursache ich erst begriff, als man mir einen Rollstuhl brachte und mit äußerster Besorgnis versuchte, mich in diesen zu verfrachten. Damit Ihnen die Komik der Situation vollständig bewusst wird, füge ich hinzu, dass ich mich nach dem Flug hervorragend fühlte und das Erste, was ich nach meiner Ankunft

im Hotel unternahm, ein Bad im Stillen Ozean war, wobei die Wassertemperatur Ende Oktober bei 4 oder 5°C lag.

Ich erzähle das nicht, um mich zu rühmen, sondern vielmehr um Ihr Denken nochmals auf das Problem der geistigen, seelischen und körperlichen Gesundheit des Menschen zu lenken. Es ist ein Paradox unserer Zeit: Je schneller wir uns auf dem Weg des wissenschaftlich-technischen Fortschritts bewegen, umso schneller entfernen wir uns von der kardinalen Lösung des Problems. Die unaufhörlich wachsenden Gesundheitsausgaben aller Länder sind der beste Beweis dafür.

Aber am erstaunlichsten ist, dass wir – ein weiteres Paradox unseres Zeitalters – bis heute nicht wissen, wem und wofür wir diese immer drückenderen Opfergaben darbringen. Was für ein Sinn kann sich hinter diesen dem gesunden Menschenverstand Hohn sprechenden Opfergaben verbergen, wenn die Menschen weiterhin krank sind, wobei die Zahl der Neuerkrankungen nicht sinkt, sondern immer mehr anwächst, und zwar in größerem Maße als das Gesundheitsbudget?

In wessen Namen und gegen wen kämpfen wir? Vielleicht wird mich jemand als naiv bezeichnen und behaupten: Wir kämpfen für die Volksgesundheit und gegen die Krankheiten. Aber Kampf und Kampf sind zwei Paar Schuhe. In der Geschichte der Menschheit gab es hundertjährige Kriege, aber irgendwann endeten selbst diese mit einem Sieg. Wir dagegen »kämpfen« seit Jahrtausenden

den mit unseren Krankheiten – und wohin hat es uns gebracht?

Zweifellos hat die Menschheit im Kampf gegen die Infektionskrankheiten zahlreiche eindrucksvolle Siege errungen. Die Pest, die Cholera, die Pocken, welche einst die Bevölkerung ganzer Städte und Regionen ausradierten, sind unterworfen; wir haben ein Höchstniveau in der Chirurgie und in der Diagnose von Krankheiten erreicht.

Aber die Anzahl und die Schwere der chronischen Erkrankungen wächst weiter, viele von ihnen, die einst ein Problem des hohen Alters waren, erfassen heute Kinder, ja sogar Säuglinge.

Werden wir auch über sie eines Tages triumphieren? Und wenn ja, wann wird das sein?

Bevor wir über unsere Chancen auf einen Sieg in diesem Jahrtausende alten Kampf urteilen, folgen wir zunächst dem Beispiel großer Heerführer und vergleichen unsere Kräfte mit denen des Gegners. Hier treffen wir auf die nächste Verwirrung: Wir wissen bis heute nicht, was die Gesundheit ist, welche unsere stärkste »Angriffswaffe« darstellt, und wie sich andererseits eine Krankheit definiert – die Kraft, die uns diese Waffe aus der Hand schlägt. Die am weitesten verbreitete Antwort »Gesundheit bedeutet Freiheit von Krankheit« bringt uns nicht weiter, genauso wenig wie ihre Kontrastformulierung »Krankheit ist Beeinträchtigung bzw. Fehlen von Gesundheit«.

Um die ganze Sinnlosigkeit derartiger Aussagen zu

verstehen, die nicht nur in Alltagsgesprächen anzutreffen sind, sondern auch in offiziellen Dokumenten angesehener Organisationen, versuchen Sie einmal, Ihrem Kind auf diese Weise zu erklären, was Wärme und Kälte ist. Sie finden sicher einen anderen Weg, um Ihrem Kind die beiden Begriffe nahezubringen – notfalls ziehen Sie ein Wörterbuch zu Rate. Wenn Sie aber eine genaue Definition der Begriffe »Gesundheit« und Krankheit« suchen, so vergeuden Sie Ihre Zeit vergeblich.

Gehören Sie zu denen, die meinen, so viel Präzision wäre gar nicht erforderlich, wo wir doch auch ohne Wörterbuch wissen, ob wir gesund oder krank sind?

Als Ärztin kann ich mich nicht einmal dieser scheinbar unzweifelhaften Meinung anschließen. Es entsteht nämlich keine Erkrankung, und erst recht nicht eine chronische, von heute auf morgen und kommt sofort zum Ausbruch. Einer chronischen Erkrankung gehen Jahre, wenn nicht Jahrzehnte, voraus, im Laufe derer die Gesundheit eine Position nach der anderen aufgibt, bis der Mensch entdeckt, dass er eines Tages, obwohl er sich gestern noch recht stark gefühlt hat, »plötzlich« als Kranker erwacht.

Um dieses »plötzlich« abwenden zu können, müssen wir uns exakt vor Augen führen, was Gesundheit vom Standpunkt der Physiologie des menschlichen Organismus bedeutet und welche Bedingungen für die Erhaltung der vollständigen geistigen, seelischen und körperlichen Gesundheit erforderlich sind. Die Erforschung dieses