

Heilpraktiker, Ergotherapeut, Autor  
**RAIMAR OCKEN**  
Beratung • Betreuung • Behandlung

Pettenkofferstr. 16-18  
D – 10247 Berlin-Friedrichshain

Telefon: ++49 (0)30 441 39 16  
Telefax: ++49 (0)30 397 46 967  
www.anders-leben-lernen.info

## Das Unbekannte ist das, was uns weiterbringt, nicht das Bekannte

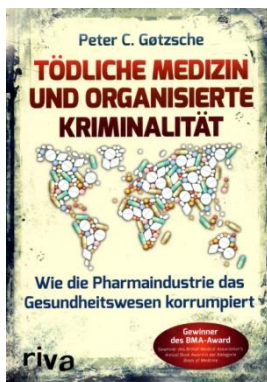
Wenn wir **neue Wege gehen** wollen, die unser allgemeines Wohlbefinden verbessern sollen, dann ist es erforderlich Gefühle zu zeigen und zu teilen, umzudenken und neues Handeln auszuprobieren.

Dazu ein paar Buchtipps.

## Leseempfehlungen/Zitate

*„Sobald Institutionen im Bereich Medizin, Bildung oder Wirtschaft über eine bestimmte Größe hinauswachsen, verändern sich die Ziele, denen sie sich ursprünglich widmen sollten. Und die Institutionen werden zu einer Bedrohung für die Gesellschaft.“*

Marco Deriu in: Giacomo D'Alisa/Frederico Demaria/Giorgos Kallis [Hrsg.]: „Degrowth“



*„Einerlei, was die Pharmaindustrie tut, wie immer sie es nennt und was immer sie über ihre noblen Motive sagt, es geht immer nur um das Eine, Medikamente zu vermarkten.“*

Peter C Gøtzsche: „Tödliche Medizin und organisierte Kriminalität“

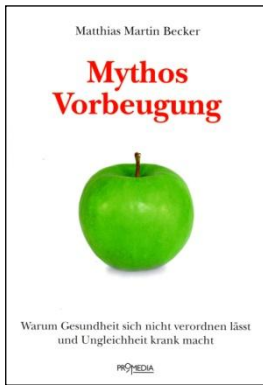
*„Die Behauptung, es handle sich immer und in jedem Fall um Viren, ist an sich schon gewagt, da man ja allenfalls einzelne Virenbestandteile nachweist.“*

Angelika Müller/Hans U. P. Tolzin: „Ebola unzensiert“



*„Entgegen der weitverbreiteten Annahme, eine bessere medizinische Versorgung sei der Hauptgrund unserer Langlebigkeit, ist dies in Wahrheit nur ein Grund unter vielen.“*

Robin Haring: „Der überforderte Patient“



*"Krankheit lässt sich nicht verbieten. In Wirklichkeit verdanken wir unsere Gesundheit auch nicht einer immer besseren Medizin, sie speist sich aus ganz anderen Quellen."*

Matthias Martin Becker: „Mythos Vorbeugung“

*„Die Geschichte lehrt, dass Wahrheit eine Funktion sozialer Übereinstimmungen ist und Menschen auch noch die absurdesten Dinge glauben, vorausgesetzt, dass alle sie glauben.“*

Harald Welzer: „Selbst denken“

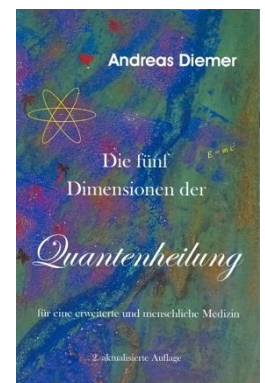


*„Die Krankheitsbilder der Medizin sind Abstraktionen. Die Vielfältigkeit lebendigen Geschehens in Abstraktionen einzufangen, ist aber bis heute noch nie möglich gewesen.“*

Arthur Jores: „Die Medizin in der Krise unserer Zeit“

*„Unser seelisches Wohlbefinden hat erheblichen Einfluss auf die Stabilität unseres Immunsystems.“*

Andreas Diemer: „Die fünf Dimensionen der Quantenheilung“

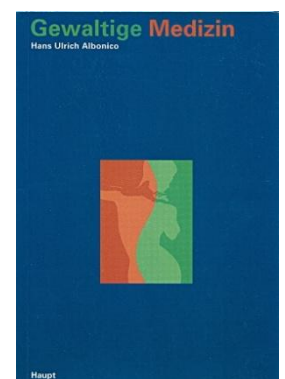


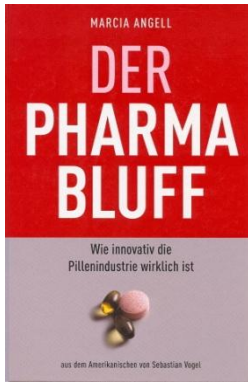
*„Die Kosten des Gesundheitswesens sind erheblich gestiegen und werden weiter steigen. Dabei ist ein Großteil dieser Kosten hausgemacht.“*

Sonia Mikich: „Enteignet“

*„So ist es eine alte Erfahrung, dass die Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten auch mit dem Gemütszustand des Menschen zusammenhängt.“*

Hans Ulrich Albonico: „Gewaltige Medizin“





*„Manche Mitglieder wissen nicht einmal, dass ein Pharmakonzern hinter ihrer Selbsthilfegruppe steht; andere glauben, die Unternehmen wollten nur zur gesundheitlichen Aufklärung beitragen.“*

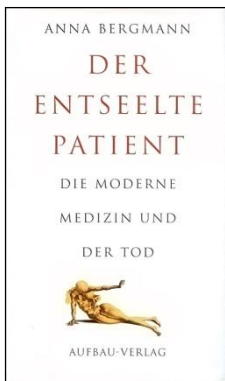
Marcia Angell: „Der Pharmabluff“

*„Gewöhne dich daran, das von einem anderen Gesagte scharf durchzudenken. Und versetz' dich nach Möglichkeit in die Seele des Redenden.“*

Marc Aurel: „Selbstbetrachtungen“

*„Kinder sind bereit, alles zu tun und auf alles zu verzichten (auch auf das, was für ihre Entwicklung nötig wäre), um das zu erhalten, was ihnen das Wichtigste ist: die elterliche Bindung.“*

Joachim Bauer: „Das Gedächtnis des Körpers“

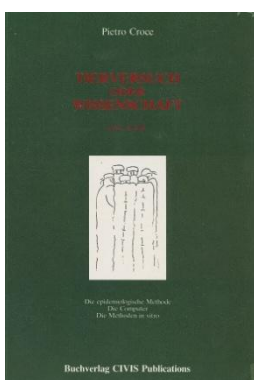
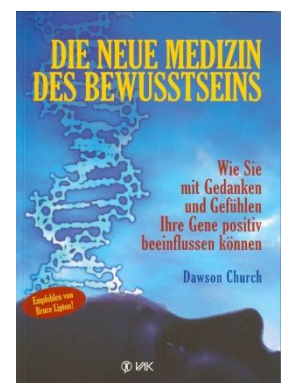


*„Um sich aus [...] dem Teufelskreis unserer ‚Kultur der Nebenwirkungen‘ herausbewegen zu können, müsste die kapitalintensive Förderung, die für die moderne Medizin und deren Experimente an Mensch und Tier großzügig bereitgestellt werden, für eine Forschung aufgebracht werden, die es sich zum Grundsatz macht, den Menschen in seinem leiblichen Zusammenhang zu lassen.“*

Anna Bergmann: „Der entseelte Patient“

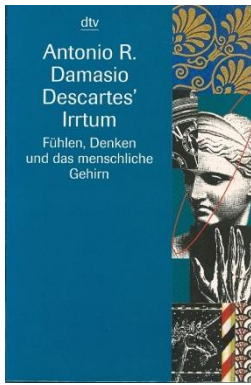
*„Tagtäglich wirkt das Umfeld unserer Gedanken und Gefühle auf unsere Gene ein wie unsere Familie, unser Zuhause, die Parks, Märkte, Kirchen und Büros.“*

Dawson Church: „Die neue Medizin des Bewusstseins“



*„Schon die Behauptung, dass der menschliche Geist nur ‚eine einzige mögliche Logik‘ haben könnte, würde das Eingeständnis bedeuten, dass er unfähig ist, in mehr als eine Richtung zu schauen.“*

Pietro Croce: „Tierversuch oder Wissenschaft“



„Der Vorstellung, dass der ganze Organismus und nicht nur das Gehirn oder der Körper allein mit der Umwelt interagiert, begegnet man mit erheblicher Skepsis.“

Antonio R. Damasio: „Descartes' Irrtum“

„Biologische, psychische und soziale Einflüsse interagieren also im Lebenslauf und bestimmen im Zusammenspiel über Gesundheitschancen und Erkrankungen.“

Nico Dragano/Johannes Siegrist: „Die Lebenslaufperspektiven gesundheitlicher Ungleichheit“ in: Matthias Richter: „Gesundheitliche Ungleichheit“



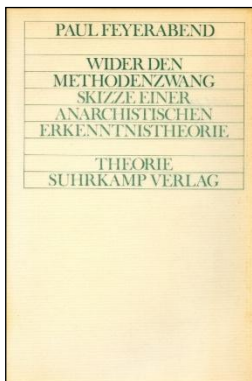
„Nur diejenige Infektion, die in einem geschwächten Zustand erworben wird, führt zu einer Erkrankung.“

Jenö Ebert: „Gefahr: Arzt!“



„Eine Wissenschaft, die behauptet, über die einzig richtige Methode und die einzig brauchbaren Ergebnisse zu verfügen, ist Ideologie und muss vom Staat und insbesondere vom Bildungswesen getrennt werden.“

Paul Feyerabend: „Wider den Methodenzwang“



„In einem gewissen Entwicklungsstadium werden die Denkgewohnheiten und Normen als selbstverständlich, als einzig möglich empfunden, als das, worüber nicht weiter nachgedacht werden kann.“

Ludwik Fleck: „Entstehung und Entwicklung einer wissenschaftlichen Tatsache“



„Diejenigen, die sich selbst zu einer Risikogruppe zählten, starben tatsächlich mit einer viermal höheren Wahrscheinlichkeit als diejenigen, für die ihr Herz kein Thema war.“

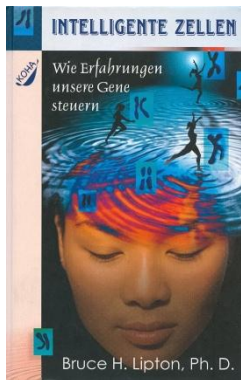
Magnus Heier „Nocebo: Wer 's glaubt wird krank“





*„Physikalische und soziale Umwelt, soziale Lage und Lebensstil beeinflussen das Auftreten von Krankheiten entscheidender als die genetische Grundausstattung.“*

Alexa Franke: „Modelle von Gesundheit und Krankheit“



*„Alle Organismen, auch Menschen, nehmen ihre Umgebung durch Energiefelder wahr und kommunizieren durch sie.“*

Bruce H. Lipton: „Intelligente Zellen“

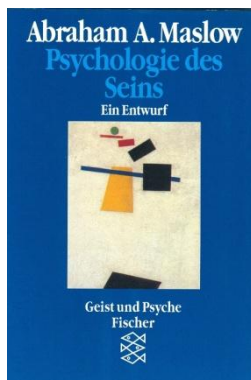
*„Natürlich ist jede Wahrnehmung der Welt subjektiv.“*

Manfred Lütz: „Bluff!“



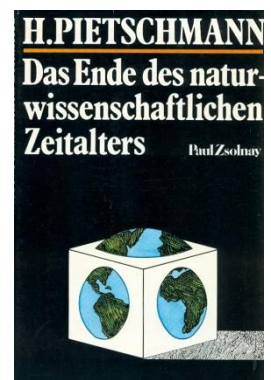
*„Wenn die einzige Weise, das Selbst aufrechtzuerhalten, darin besteht, die anderen zu verlieren, dann wird das gewöhnliche Kind das Selbst aufgeben.“*

Abraham A. Maslow: „Psychologie des Seins“



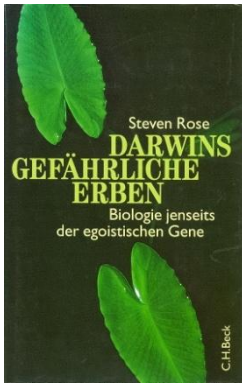
*„Damit ist also behauptet, dass die Wissenschaft ihren Erfolg unter anderem dem Verzicht auf das Stellen gewisser Fragen verdankt.“*

Herbert Pietschmann: „Das Ende des naturwissenschaftlichen Zeitalters“



*„In einer Zeit, in der die Möglichkeiten der modernen Wissenschaft so unbegrenzt erscheinen wie nie zuvor, muss der Mensch lernen, dass er Teil der Natur ist und nicht unumschränkter Herrscher über die Natur.“*

Bernhard Rambeck: „Mythos Tierversuch“



*„Ein lebender Organismus kann nicht unabhängig von seiner Umgebung und dem steten Austausch von Energie und Informationen, Drohung und Verheißung existieren.“*

Steven Rose: „Darwins gefährliche Erben“

*„Alle Anzeichen sprechen also eindeutig dafür, dass die medizinischen Behandlungsmethoden wohl wenig mit dem starken Rückgang der Mortalität infolge von Infektionskrankheiten zu tun haben.“*

Leonard A. Sagan: „Die Gesundheit der Nationen“

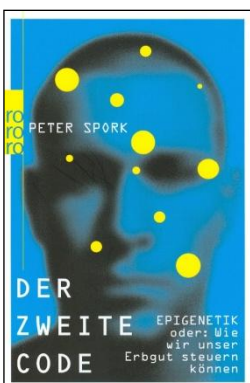
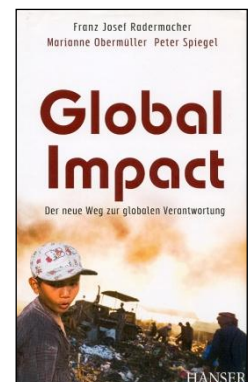


*„Insbesondere sollten Kultur und freie Berufe von ihren eigenen Werten durchdrungen sein und nicht auf wirtschaftliche Zwecke reduziert werden.“*

George Soros: „Die Krise des globalen Kapitalismus“

*„Selbst wenn nur ein einziger Mensch plötzlich ein Dogma unserer bisherigen Als-ob-Konstruktion der Wirklichkeit ‚konstruktiv‘ hinterfragt, also nach besseren Lösungen, als die bis dato realisierten, sucht, kann dies bereits als Auslöser eines globalen Umbruchs ausreichen.“*

Peter Spiegel in: Franz Josef Rademacher u.a.: „Global Impact“

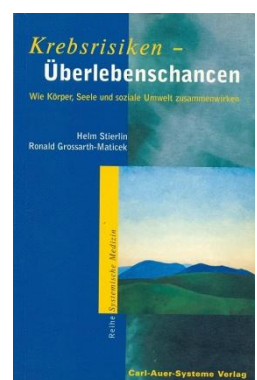


*„Es scheint also äußerst hilfreich für unser Schicksal zu sein, wenn unsere Zellen so früh wie möglich überzeugt davon sind, in eine gute Welt hineingeboren zu sein.“*

Peter Spork: „Der zweite Code“

*„Wenn nur Zigarettenrauchen als einziger Risikofaktor zur Wirkung kommt, wirkt sich das (statistisch gesehen) auf die Lebenserwartung kaum negativ aus.“*

Helm Stierlin/Reinhard Grossarth-Maticek: „Krebsrisiken – Überlebenschancen“



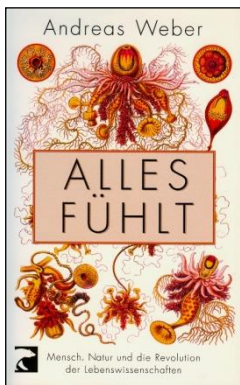


*„Um den sozialen Gesamtorganismus zu heilen, müssen wir somit bei uns selbst anfangen, z. B. indem wir im Alltag mehr Zivilcourage leben und viele kleine Sandkörner im Getriebe eines Gesundheitswesens darstellen, das derzeit leider ungebremst auf einen Abgrund zurollt.“*

Hans U. P. Tolzin: „Die Seuchen-Erfinder“

*„Wir sind geneigt, die Wirklichkeit mit den wissenschaftlichen Tatsachen gleichzusetzen. Wir übersehen, dass es für bestimmte Zwecke vielleicht nützlicher ist, einen anderen Blickwinkel einzunehmen.“*

Harald Walach: „Weg mit den Pillen!“

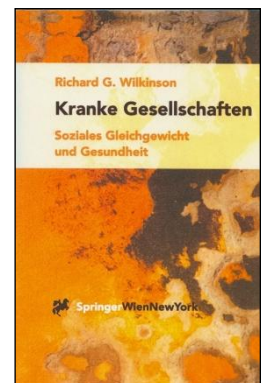


*„Wer aber ein Interesse hat, der nimmt die Welt nicht wahr, ‚wie sie objektiv ist‘, sondern entsprechend seinen Bedürfnissen.“*

Andreas Weber: „Alles fühlt“

*„So scheint der Anteil der älteren Bevölkerung, der an seniler Demenz leidet, eine Funktion des Niveaus der kognitiven Fähigkeiten der gesamten Bevölkerung zu sein.“*

Richard G. Wilkinson: „Kranke Gesellschaften“

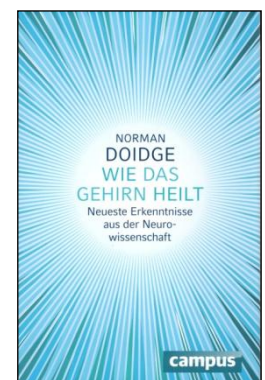


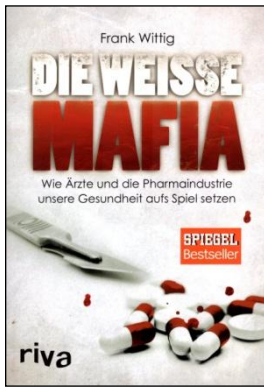
*„Die unzufriedensten Menschen sind diejenigen, die ständig Entscheidungen treffen, die allein der Verstand vorschreibt, entweder bewusst, indem sie Gefühle aktiv unterdrücken, oder unbewußt, weil ihnen der Zugang zur eigenen Gefühlsewertung versperrt ist.“*

Gunter Frank: „Schlechte Medizin“

*„Die Autismusraten gehen derzeit steil nach oben. Vor fünfzig Jahren war einer von 5.000 Menschen, 2008 haben die Centers for Disease Control festgestellt, dass es einer von 88 ist. 2010 stieg die Rate auf einer von 68 (bei Jungen: einer von 42).“*

Norman Doidge: „Wie das Gehirn heilt“





*„Bei der Grippeimpfung – fürchte ich – wird es lange dauern, bis sich die Erkenntnis durchsetzt, dass es sich hier um eine überflüssige Maßnahme handelt.“*

Frank Wittig: „Die weisse Mafia“

*„Anscheinend kommt es also weniger darauf an, welche Viren gerade im Umlauf sind; von größerer Bedeutung ist offenbar die Empfänglichkeit bestimmter Kinder für die Krankheit Gehirnentzündung.“*

Bert Ehgartner: „Die Hygienefalle.“



Diese Liste ist noch nicht vollständig, das dauert noch etwas.

© Raimar Ocken, Berlin (19.09.2017)