**Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht**

**Leitsprüche und Zitate, die richtungsweisend meinen über 92jährige Lebensweg
bestimmt und geprägt haben**

(wahllos zusammengestellt)

"Man muss das Wahre immer wiederholen,

weil auch der Irrtum um uns her immer wieder gepredigt wird;

und zwar nicht nur von Einzelnen, sondern von der Masse.

in Zeitungen und Enzyklopädien,

auf Schulen und Universitäten - überall ist der Irrtum obenauf!

Und es ist ihm wohl und behaglich -

im Gefühl der Majorität, die auf seiner Seite ist."

[Johann Wolfgang Goethe, 1749-1832]

🙥 🙪 🙧

Gebet an die Götter

"Oh, ihr Götter! ich bitte euch nicht, mir die Jugend zu lassen,

aber lasst mir die Tugenden der Jugend,

den uneigennützigen Groll, die uneigennützige Träne!

Lasst mich nicht ein alter Polterer werden,

der aus Neid die jüngeren Geister ankläfft

oder ein matter Jammermensch,

der über die gute alte Zeit beständig flennt ...

Lasst mich ein Greis werden, der die Jugend liebt

und trotz der Altersschwäche noch immer teilnimmt

an ihren Spielen und Gefahren!

Mag immerhin meine Stimme zittern und beben,

wenn nur der Sinn meiner Worte unerschrocken und frisch bleibt!"

[Heinrich Heine, Buch der Lieder]

🙥 🙪 🙧

"Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg."

[Mein Vater]

🙥 🙪 🙧

"Es geht nicht, gibt es nicht."

[Mein Vater]

🙥 🙪 🙧

„Alt werden ist nichts anderes als eine schlechte Gewohnheit, die ein beschäftigter Mann keine Zeit hat anzunehmen.“

[André Maurois, französischer Schriftsteller]

🙥 🙪 🙧

„... Dich zu verjüngen gibt’s auch ein natürlich Mittel, ein Mittel ohne Geld und Arzt und Zauberei zu haben. Begib dich gleich hinaus auf’s Feld, fang an zu hacken und zu graben, erhalte dich und deinen Sinn in einem ganz begrenzten Kreise. Ernähre dich mit ungemischter Speise. ... Das ist das beste Mittel, glaub, auf achtzig Jahr dich zu verjüngen.“

[J. W. Goethe, Faust 1]

🙥 🙪 🙧

Gesundheit ist „als ein befriedigendes Maß an Funktionsfähigkeit in physischer, psychischer, sozialer und wirtschaftlicher Hinsicht und von Selbstbetreuungsfähigkeit bis ins hohe Alter“ aufzufassen.

[WHO 1987]

🙥 🙪 🙧

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für die Gesundheit aufbringt, muss eines Tages mehr Zeit für die Krankheit opfern.“

[Sebastian Kneipp 1821-1897, Naturheilkundler und Pfarrer]

🙥 🙪 🙧

"Es gibt vier große Hindernisse auf dem Weg zur Wahrheit:

* das Beispiel kläglicher und unwürdiger Autoritäten
* die Meinung des Unkundigen
* die Macht der Gewohnheit und
* das Verbergen der eigenen Unwissenheit durch vorgetäuschte Weisheit"

[Rober Bacon (1214-1294), englischer Franziskaner]

🙥 🙪 🙧

**Stein der Jugend**

Die Jugend ist nicht ein Abschnitt des Lebens,

sie ist ein Zustand der Seele,

der in einer bestimmten Form des Willens besteht,

in einer Bereitschaft zur Phantasie,

in einer gefühlsmäßigen Kraft;

im Überwiegen des Mutes über die Zaghaftigkeit

und der Abenteuerlust über die Liebe zur Bequemlichkeit.

Man wird nicht alt, wegen der einfachen Tatsache,

dass man eine bestimmte Zahl von Jahren gelebt hat,

sondern nur, wenn man sein eigenes Ideal aufgibt.

Der Abscheu, der Zweifel, das Fehlen von Sicherheit,

die Furcht und das Misstrauen,

sind lange Jahre, die das Haupt beugen

und den Geist zum Tode führen.

Jung sein bedeutet, mit sechzig oder siebzig Jahren

die Liebe zum Wunderbaren bewahren,

das Erstaunen für die leuchtenden Dinge

und die strahlenden Gedanken;

den kühnen Glauben,

den man den Ereignissen entgegenbringt,

den unstillbaren Wunsch des Kindes für alles, was neu ist,

den Sinn für die angenehme und fröhliche Seite des Daseins.

Ihr werdet so lange jung sein, wie euer Herz die Botschaft

der Schönheit, der Kühnheit und des Mutes aufnehmen wird;

die Botschaft der Größe und der Stärke,

die euch von der Welt, von einem Menschen

oder von der Unendlichkeit geschenkt werden.

[Verfasser unbekannt]

Steinschrift im Parco Giardino Sigusta bei Verona, Italien. Diesen Text übermittelte mir meine Schulfreundin Edith Greese anlässlich meines 90. Geburtstags.

🙥 🙪 🙧

"Dass es nicht komme erst zum Knaxe,

erfand der Arzt die Prophylaxe.

Doch lieber beugt der Mensch, der Tor

sich vor der Krankheit, als ihr vor."

[Vers von Eugen Roth]

🙥 🙪 🙧

"Ein Bild sagt mehr als tausend Worte."

[Alte chinesische Redewendung]

🙥 🙪 🙧

Der Urvater der wissenschaftlich betriebenen Medizin gab Ärzten und Patienten folgende Ratschläge: Hippokrates (400-375 v. Chr.):

🙚 🙘

„Die Umgebung formt nicht nur den Körper des Menschen, sondern auch seinen Charakter.“

🙚 🙘

„Sei mäßig im Schlafen, Trinken und Essen, in der Arbeit und im Gebrauch deines Weibes.“

🙚 🙘

„Alles was in einem Lande wächst – dazu gehört auch der Mensch – steht im Einklang mit der Natur.“

🙚 🙘

„Die Natur findet von selbst ihren Weg, sie braucht sich nicht zu überlegen – und weiß auch das Nötige zu tun.“

🙚 🙘

„Euer Nahrungsmittel soll Heilmittel und Euer Heilmittel soll Nahrungsmittel sein.“

🙚 🙘

„Das beste Mittel ist in vielen Fällen kein Mittel zu verordnen!“

🙥 🙪 🙧

„Diese bekannte wunderbare Akkomodationsfähigkeit der Körper, sie gibt zugleich den Maßstab an, wo die Grenze der Krankheit ist. **Die Krankheit beginnt in dem Augenblick, wo die regulatorische Einrichtung des Körpers nicht ausreicht, die Störung zu beseitigen. Nicht das Leben unter abnormalen Bedingungen als solches erzeugt Krankheit, sondern die Krankheit beginnt mit der Insuffizienz des regulatorischen Apparats.** Wenn diese Apparat nicht mehr ausreicht, um in Kürze die natürlichen Lebensverhältnisse wieder herzustellen, dann ist der Mensch krank. **Daher kann unter den selben Verhältnissen der eine mit starkem regulatorischen Apparate ganz gut durchkommen**, vielleicht mit einigen unangenehmen Sensationen; der andere wird vielleicht längere Zeit sich unbehaglich fühlen, es dauert Stunden, tagelang, ehe er sich an die neuen Verhältnisse gewöhnt, wie man sagt; der dritte erkrankt sehr bald, der vierte schleppt sich einige Tage, vielleicht wochenlang hin, ehe die Krankheit wirklich zum Ausbruch kommt.“

[Der berühmte Arzt, Wissenschaftler und Sozialmediziner Rudolf Virchow in einem Vortrag der Deutschen Naturforscher und Ärzte im Dezember 1869 in Innsbruck]

🙥 🙪 🙧

Von dem griechisch-römischen Arzt Galenos (129-199) stammt folgende Erkenntnis

„Heilkunst ist Lebenskunst. Man muss auf die Natur des Kranken achten, denn für jeden besteht eine besondere Therapie.“ „Kein Mensch ist wie der andere. man darf nicht einfach von Krankheiten sprechen und davon, wie sie behandelt werden.“ „Es gibt eigentlich keine Krankheiten, sondern nur kranke Menschen.“

🙥 🙪 🙧

"Kluge Menschen verstehen es, den Abschied von der Jugend auf mehrere Jahrzehnte zu verteilen."

[F. Posay]

🙥 🙪 🙧

"Die Bewegung als solche kann ein beliebiges Mittel ersetzen, aber alle in der Welt existierenden Mittel können nicht die Bewegung ersetzen."

[Joseph Clément Tissot, französischer Arzt, 18. Jahrhundert]

🙥 🙪 🙧

*"*Kein Teil kann gesund sein, solange nicht das Ganze gesund ist*."*

[Platon]

🙥 🙪 🙧

"Das Gros der Wissenschaftler denkt ausschließlich partikular". "Das gilt für alle Wissenschaften heute. Sie sind so organisiert, dass sie das Spezialwissen fördern. Aber über Spezialwissen allein kann man keine Weisheit erlangen. Spezialwissen ist Erbsenzählerei. Natürlich muss man auch die Erbsen zählen, um etwas quantitativ erfassen zu können. Aber Weisheit kommt nur aus Gesamtschau. Die wird nicht gefördert, sondern es wird, auch vom Wissenschaftssystem, die Einzelsicht und das Partikulare gefördert. Wenn ein junger Forscher einen Antrag an die Deutsche Forschungsgemeinschaft stellt, dann wird dieser Antrag nur bewilligt, wenn er sich ganz spezielle Einzelheiten zur Erforschung vornimmt. Es kümmert die Gutachter nicht, ob das, was er erforschen will, eine breite Bedeutung hat und unser Wissen in der Gesamtheit fördert*.*"

[Friedrich Cramer, ehemaliger Direktor des Max-Planck-Instituts für experimentelle Medizin, 2001]

🙥 🙪 🙧

"Glaubt ihr denn, dass ihr die junge Generation für solche schwierigen Probleme interessieren könnt, die den großen Zusammenhang betreffen?

Wenn ich von dem ausgehe, was ihr gelegentlich von der Physik in den großen Forschungszentren hier oder in Amerika erzählt, so sieht es doch so aus, als ob sich das Interesse gerade der jüngeren Generation fast nur den Einzelheiten zuwendet, als ob die großen Zusammenhänge beinahe eine Art von Tabu unterliegen. Man soll von ihnen nicht sprechen.

Könnte es hier nicht so gehen, wie im ausgehenden Altertum mit der Astronomie, als man sich durchaus damit begnügte, die nächsten Sonnen- und Mondfinsternisse mit überlagerten Zyklen und Epizyklen auszurechnen und das heliozentrische Planetensystem des Aristarch darüber vergaß?

Könnte es nicht geschehen, dass das Interesse für eure allgemeinen Fragen völlig erlischt?"

[Elisabeth Heisenberg. In: Werner Heisenberg "Der Teil und das Ganze", 1973]

🙥 🙪 🙧

*"*Gesundsein ist der größte Goldschatz eines Menschen und somit seine beste Kapitalanlage. Dafür muss er aber etwas tun.*"*

[K. Hecht]

🙥 🙪 🙧

„Denn das ist der größte Fehler bei der Behandlung der Krankheiten, dass Leib und Seele allzu sehr voneinander getrennt werden, wobei sie doch nicht getrennt werden können. Aber das gerade übersehen die griechischen Ärzte, und darum entgehen ihnen so viele Krankheiten; sie sehen nämlich niemals das Ganze. Dem Ganzen sollten sie ihre Sorge zuwenden; denn dort, wo das Ganze sich übel befindet, kann unmöglich ein Teil gesund sein.“

[Platon, (427-347 v. Chr.)]

🙥 🙪 🙧

„Eine paradoxe Situation: Auf der einen Seite spektakuläre Erfolge, auf der anderen offenkundiger Bankrott. Genau betrachtet stehen wir damit vor der Frage, ob es so etwas wie „die Medizin“ überhaupt noch gibt? Verkörpern vierzig bis sechzig Spezialdisziplinen einer modernen medizinischen Fakultät noch „die Medizin“? Wenn „die Medizin“ noch den Namen „Humanmedizin“ verdienen soll, darf sie dann aus einem Konglomerat von Disziplinen bestehen, die alles über Zellen, Gewebe und Organe, aber wenig oder nichts über die kranken Menschen wissen, denen die Zellen, Gewebe und Organe gehören?“

[Thure von Üxküll, Begründer der deutschen psychosomatischen Medizin, allgemein als der Menschenarzt bezeichnet „Über die Notwendigkeit einer Reform des Medizinstudiums“. Berliner Ärzte 27/7/1990, S. 11-18]

🙥 🙪 🙧

„Wir sollen nicht fragen was wir tun sollen. Wir sollen fragen, wie wir sein sollen. Aus dem rechten Sein kommt das rechte Tun.“

[Meister Eckhard (1260-1328) Theologe, Prediger, Mystiker (Unio mystica = Einswerden des menschlichen Seelengrundes mit Gott)]

🙥 🙪 🙧

„Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist der erste Ansatz zur effektiven Selbstheilung“.

[Karl Hecht]

🙥 🙪 🙧

"Wir Ärzte tun nichts anderes, als den Doktor im Inneren zu unterstützen und anzuspornen. Heilen ist Selbstheilung."

[Dr. Albert Schweitzer (1875-1965), Nobelpreisträger]

🙥 🙪 🙧

Shakespeares Hamlet klärte Horatio auf:

*„*Es gibt mehr Ding’ im Himmel und auf Erden als Eure Schulweisheit sich träumt*“.*

🙥 🙪 🙧

*„*Wir sind heute an dem Punkt, an dem wir das Leben als Ganzes studieren müssen, wenn wir ein gültiges Bild von unserer Welt haben wollen. Das können wir mit den gegenwärtigen Methoden nicht leisten. Die Verantwortung vor dem Lebendigen, vor den leidenden Patienten, verbietet die Übertragung des Kausalschemas aus der Physik, der bisherigen Leitwissenschaft, Lebenswissenschaft kann niemals partikular sein. Sie ist immer ganzheitlich. Mag sein, dass sie dann von den so genannten exakten Wissenschaften belächelt und nicht für voll genommen wird. Das müssen wir auf uns nehmen, denn wir haben es mit Lebendigem zu tun, für das wir Verantwortung tragen*.“*

🙚 🙘

 *„*Denn wenn man Lebendiges zerlegt, tötet man es. Man kann dann zwar am Toten noch Anatomie treiben, aber das Leben kann man nicht mehr studieren*“.*

[Friedrich Cramer, ehemaliger Direktor des Max-Planck-Instituts für experimentelle Medizin und ursprünglicher Genforscher, 2001]

🙥 🙪 🙧

„Krankheiten sind von Menschen entworfene Begriffskategorien, welche den Menschen aufgestülpt werden. Sie können in manchen Fällen angemessen sein, in anderen aber nicht“. Deshalb versuche ich lieber die Begriffe „Kranksein“ oder „Gesundsein“ zu gebrauchen, um mich konkreter auszudrücken. **Folglich ist ausschließlich der Krebskranke und nicht die Krebskrankheit heilbar**.

[Weiner, 1990]

🙥 🙪 🙧

Obgleich der deutsche Dichter Berthold Brecht das „**Denken als das größte Vergnügen**“ der Menschheit bezeichnete, fällt nicht wenigen unserer Zeitgenossen, darunter auch Ärzten, das Denken und ganz besonders ein neues Denken, schwer. Das hatte aber auch schon Arthur Schopenhauer (1788-1860) beobachtet:

„**Wichtige Erkenntnisse durchlaufen drei Stadien. Zuerst werden sie belächelt, dann heftig bekämpft und schließlich als Selbstverständlichkeiten angenommen**.“

🙚 🙘

In der Medizin läuft das manchmal etwas anders als in der Philosophie:

**Nach wichtigen Erkenntnissen erfolgt Bestrafung, Rufmord, Entlassung aus dem Staatsdienst, Nobelpreis, Aufnahme als Selbstverständlichkeit.**

**Das widerfuhr Dr. med. Werner Forstmann 1929 nach seinem Selbstversuch mit Herzkatheter und röntgenologischem Nachweis. Heute ist der Herzkatheter nicht mehr aus der Kardiologischen Diagnostik wegzudenken.**

🙚 🙘

Eine kurze Erklärung zu Forstmann

Werner Forstmann, der 1929 in einer kleinen Klinik in Eberswalde im Selbstversuch als erster einen Herzkatheder in sein Herz führte und röntgenologisch bestätigen lassen konnte, erhielt anstatt Anerkennung einen Verweis wegen nicht angemeldeter Selbstversuche von seinen Vorgesetzten. Seine weiteren Arbeiten auf diesem Gebiet wurden als die eines „Verrückten“ proklamiert und Forstmann musste sich in den Schwarzwald (quasi wie ein Verbannter) zurückziehen, wo er mit seiner Ehefrau eine urologische Praxis betrieb. Zwischenzeitlich wurden aber seine wissenschaftlichen Ergebnisse von USA-Ärzten als Innovation aufgegriffen und zu einen Standardverfahren der Herzmedizin entwickelt, welches heute aus der Medizin nicht mehr wegzudenken ist. Was mögen wohl seine Widersacher für Gefühle gehabt haben, als er (Forstmann) gemeinsam mit zwei amerikanischen Ärzten für diese Innovation den Nobelpreis erhielt?

🙥 🙪 🙧

„Wir sollten einfach dankbar sein, dass sich die Natur nicht an die Lehrbücher hält“.

[Der Entdecker des Modells der Spontanheilung der Krebserkrankung, Prof. Dr. Zhen Cui]

🙥 🙪 🙧

In Asklepioskuren, die ich in Anlehnung an die von Hippokrates begründeten Asklepiosgesundheitszentren (z. B. in Pergamon) im internationalen Naturheilkurzentrum NaturMed in Davutlar (Westtürkei, unweit von Pergamon) durchführe, lasse ich die Kurgäste (die ich als Gesundheitsfreunde anspreche) nach jeder Gruppenprozedur im Chor sagen:

„**Ich bin gesund, ich bin glücklich, ich bin stark, ich bin jung, ich bin schön**“.

Diese Sprechtherapie (die ist auch schon vor 2.400 Jahren in den Asklepiosgesundheitszentren durchgeführt worden) wiederhole ich täglich 3-4 Mal, manchmal in vier verschiedenen Sprachen. Sie wird von den Gesundheitsfreunden begeistert aufgenommen und hat eine starke positive Wirkung auf das Gesundwerden und Gesundsein.

🙥 🙪 🙧

"Die moderne Medizin wird erst dann richtig wissenschaftlich sein, wenn Ärzte und Patienten gelernt haben, die Kräfte ihres Körpers und Geists in Übereinstimmung mit der vis medicatrix naturae (der Heilkraft der Natur) zu nutzen."

[René Dubos, Rockefeller University New York: Entwicklung des ersten Antibiotikums, das 1939 zur Krankheitsbehandlung beim Menschen eingesetzt wurde.]

🙥 🙪 🙧

"Wer die Wahrheit nicht weiß, ist nur ein Dummkopf.

Aber wer die kennt und sie eine Lüge nennt, der ist ein Verbrecher.

[Berthold Brecht (1908-1956) "Das Leben des Galilei", 1938/1939]