

AB UND ZU EINFACH ABSCHALTEN! | VON JOCHEN MITSCHKA

Posted on 26. Oktober 2023

Ein Standpunkt von Jochen Mitschka.

Wenn man allabendlich die Frontberichterstattung hört, und wie viele „Einheiten“ „Bataillone“ wieder „vernichtet“ wurden in einem Krieg, und dann fast online sieht, wie Bomben auf Zivilisten abgeworfen werden, und die Bombardierer das auch noch stolz posten, während in Deutschland dazu Beifall geklatscht wird, droht der Verlust des Glaubens an die Menschlichkeit. Dann ist es besser, man beschäftigt sich ab und zu mit anderen Themen, besonders solchen, bei denen es um die eigene Gesundheit geht. Das wird um so wichtiger, je älter man wird. Deshalb möchte ich heute aus meiner Erfahrung erzählen, wie das so ist, wenn man in Richtung Rente bzw. Ruhestand geht, und plötzlich die Wehwehchen anfangen, und wie man gegensteuern kann. Und nein, das soll kein „Influencer“ Spot werden, um Geld damit zu verdienen.

Als ich Mitte der 50er Jahre war, überzeugte mich mein Hausarzt, dass ein Generalcheck bei ihm notwendig sei. Er hatte einige neue Apparate und wollte die wohl mal gründlich ausprobieren. Freudestrahlend erklärte er mir dann, dass eine Herzklappe fehlerhaft sei und ersetzt werden müsste, dass meine Prostata viel zu groß sei und er fand noch einige andere Krankheiten, die mir gar nicht bewusst gewesen waren. Das hatte übrigens später dazu geführt, dass meine private Krankenversicherung einen Teilausschluss verlangte, als ich einige Jahre später eine Tarifwechsel beantragte. Um es kurz zu machen: Keine der damals diagnostizierten gesundheitlichen Probleme haben mich die nächsten Jahre belästigt. Dafür aber passierte etwas Anderes.

Das Gnadenbrot

Als dann mit 65+ der Renteneintritt nahte, schien plötzlich ein Schlag nach dem anderen über meine Gesundheit zu kommen. Zuerst traten Probleme in den Hüftgelenken auf. Und der Arzt in der Bonner Uni-Klinik meinte, dass es wohl altersbedingter Verschleiß sei, und ich halt ein neues Hüftgelenk benötige. Nun wollte ich das aber so lange wie möglich hinauszögern und eignete mir alle möglichen Muskelaufbau-Videos im Internet an, ebenso wie Bindegewebsmassagen und konnte die Schmerzen so im Griff halten.

Dann wurde ein Kribbeln in den Beinen und Füßen immer unerträglicher, was dann auch nach

umfangreichen Untersuchungen mit allen möglichen Maschinen als neurologische „altersbedingte“ Krankheit diagnostiziert wurde, gegen die man leider nichts tun könne.

Dann kam der nächste Schlag. Ich begann eines Abends mit beiden Augen unterschiedliche Bilder zu sehen. Nach mehreren Diagnoseversuchen in unterschiedlichen Krankenhäusern schließlich wieder in der Uni Bonn dann die endgültige Diagnose: Myasthenia gravis, eine Autoimmunerkrankung, welche auch mit Muskelschwäche oder Muskelabbau beschrieben werden könnte. Sie beginnt oft mit den kleinsten Muskeln, den Augenmuskeln und kann sich dann auf den ganzen Körper ausweiten.

Die dagegen eingesetzten Medikamente sind wirksam, haben aber teilweise gravierende Nebenwirkungen. Die größte Gefahr der „Immunmodulation“ durch Stoffe, welche auch nach Transplantationen das Immunsystem davon abhalten sollen, die fremden Körperteile wieder abzustoßen, besteht darin, dass das Immunsystem den wichtigsten Teil seiner Arbeit vernachlässigt. Nämlich die Suche und Zerstörung von entarteten Zellen, damit kein Krebs entstehen kann. Was kein Arzt mir erklärte, vermutlich, um meine Akzeptanz der Medikamente nicht zu reduzieren.

Der harmloseste Teil des Medikamentencocktails der verschrieben wurde, war Cortison. Und dieses war dann auch verantwortlich dafür, dass ich innerhalb weniger Monate stark zunahm. Das Mittel hatte eine scheinbar unzügelbare Gier nach Essen, besonders nach Süßigkeiten ausgelöst. Naja, ehrlich gesagt hatte es lediglich eine sowieso vorhandene Zuneigung potenziert. Die Folge waren dann bei der nächsten Routineuntersuchung, dass der Arzt mir Blutdrucksenker verschrieb und Blutzucker reduzierende Mittel verschreiben wollte. Jetzt begannen auch noch sehr schmerzhaft Krämpfe in den Beinen mich manchmal vom Morgen bis zum Abend zu verfolgen.

Das war so der Tiefpunkt. Kein Motorradfahren mehr, Hüftgelenkprobleme und Krämpfe waren ein Beispiel für den gravierenden Niedergang meines Gesundheitszustandes. Immer Schmerzmittel zur Hand haltend, wenn es allzu schlimm wurde, Blutzucker messen usw. Ich bekam das Gefühl, dass mit dem Ende des aktiven Arbeitslebens auch das Ende des aktiven Lebens generell nahte. Dann beschloss ich in meinem Gehirn einen Schalter umzulegen.

Der Widerstand

Nun muss ich einschieben, dass ich den allergrößten Teil meines Berufslebens für Zulieferer der Pharma-, Blutprodukte und Impfindustrie gearbeitet hatte. Ich war derselben keineswegs negativ eingestellt, sondern hatte viele Kollegen als verantwortungsbewusste Menschen kennen lernen dürfen. Und selbst auch einiges dazu beigetragen, um die Qualität der Produkte zu verbessern. Ich hatte über diejenigen gelächelt, welche sich mit allen möglichen Nahrungsergänzungsmitteln versorgten, und darauf schworen. Für mich waren die Mittel nutzlos, weil eigentlich Teil einer normalen ausgewogenen Ernährung. Und schließlich lächelte ich auch über die jüngeren Kollegen mit ihren Fitnessuhren, welche ihnen sagten, wann sie wieder ins Studio mussten.

Nun, kurz gesagt, diese Einstellungen änderten sich. Ich begann mich intensiver mit meinen diversen gesundheitlichen Einschränkungen zu beschäftigen. Erstes Ziel war, meine Gier nach Süßigkeiten und Essen allgemein zu unterdrücken und deutlich abzuspecken.

Dabei war mir eine Aussage meiner Mutter eingefallen. Sie hatte mir immer gesagt, wenn ich mal wieder zu wild gewesen war, und einen Verband brauchte, die Wunde darunter dann anfangen zu jucken: „*Wenn es juckt, dann heilt es*“. Was mich sofort dazu brachte, das Jucken als positiv zu akzeptieren. Das gab den Anstoß, mich mit neurolinguistischem Programmieren zu beschäftigen. Nun muss ich hinzufügen, dass ich in der Jugend schon einmal positive Erfahrungen mit Experimenten von Techniken der Autosuggestion gemacht hatte, um damals Schlafstörungen zu beheben. Meine ersten Versuche mit autogenem Training aber waren nicht so erfolgreich. Schließlich kam ich aber auf eine ganz einfache Methode, die so einfach ist, dass man es kaum glauben mag.

Zunächst stand natürlich auch die Überlegung im Raum, die Ernährung grundsätzlich umzustellen. Aber alle Untersuchungen, die man dazu las, deuteten darauf hin, dass solche Ernährungsumstellungen immer nur eine beschränkte Zeit wirksam waren, und die Anwender früher oder später wieder aus unterschiedlichen Gründen, wie Reisen oder Zeitmangel, zu alten Gewohnheiten zurückkehrten. Mit der Folge der bekannten Jojo-Effekte. Abnehmen, Zunehmen, Abnehmen. Also entschloss ich mich, die Portionen zu reduzieren,

ohne die Art des Essens grundsätzlich zu verändern, und auf etwas vollständig zu verzichten, das mich manchmal unruhig im Haus herumlaufen lassen, auf der Suche nach etwas Süßem. Es folgte der gänzliche Verzicht auf Schokolade, außer 85%iger, und anderen Zuckernetzigkeiten. Das führte natürlich dazu, dass Gier-, ja sogar Hungergefühl aufkam. Und nun trat ein, was ich kurz vorher erläuterte: Die gedankliche Umprogrammierung:

Jedes Mal, wenn ich Hunger oder Gier fühlte, erklärte ich mir selbst, dass dies ein Glücksgefühl sei, denn, so meine Logik, es bestätige, dass ich dabei war abzunehmen. Simpel aber wirksam! Diese Umprogrammierung muss allerdings plötzlich und entschlossen, darf nicht schleichend eingeführt werden, hatte ich dabei gelernt.

Gleichzeitig ging ich aber auf die Suche nach Möglichkeiten, meine „altersbedingten“ Einschränkungen zu bekämpfen. Natürlich war Bewegung und Pulskontrolle ein wichtiger Punkt. Und so begann ich, wenn immer es möglich war, 20 km mit dem Fahrrad zu fahren oder später einige km mit einem unserer Hunde zu laufen bzw. zu laufen, und dabei auf meinen Puls zu achten. Anfangs war der innere Schweinehund ziemlich schwer zu überwinden, aber im Laufe der Zeit fühlte ich, dass etwas fehlte, wenn ich mal nicht raus konnte. Ich schaffte mir sogar eine früher belächelte Fitnessuhr an.

Nach einem halben Jahr hatte ich so von 92 kg auf 66 kg, also auf mein Idealgewicht abgespeckt, brauchte keine Blutdrucksenker mehr, hatte kein Blutzuckerproblem, meine Hüftgelenke meldeten sich nur noch ganz selten und kaum bemerkbar. Der erste Schritt war also getan.

Während dieser Zeit hatte ich mich aber auch intensiver mit den bisher belächelten Nahrungsergänzungsmitteln auseinandergesetzt. Dabei wollte ich aber nicht irgendeine Mischung kaufen, welche die größten Versprechungen in der Werbung machte, sondern Art und Dosierung nach in der Literatur aufzufindenden Dosierungen einzeln einsetzen. Eine der Schlüsselsubstanzen war zweifellos Vitamin D. Bei meinen Experimenten hatte ich die Substanz überdosiert, und mein Hausarzt meinte bei einer der Standard-Blutkontrollen wegen meiner immunreduzierenden Medikamente, dass ich mich wohl vergiften würde. Was mich zunächst erschreckte.

Das war 2020, und ungefähr zur gleichen Zeit geschah, dass meine Frau, die als Pflegepersonal in der Covid-Station gearbeitet hatte, eine Covid-Infektion nach Hause brachte, und 3 Wochen mit ziemlich heftigen Symptomen zu kämpfen hatte, während ich außer etwas Halskratzen nichts davon bemerkte. Meine Ärzte empfahlen mir dann dringend, meine immunreduzierenden Mittel abzusetzen, weil Covid ja so gefährlich sei, was ich aber nicht tat, weil ich nicht wieder die schwierige Anfangsphase der Dosierungsfindung erleben wollte. Und glücklicherweise erwies sich diese Entscheidung als richtig. Obwohl ich noch zwei weitere Male als positiv getestet werden sollte, stellten sich außer etwas Kratzen im Hals keine ernsthaften Probleme ein.

Natürlich kombinierte ich Vitamin D mit Zink und den üblichen anderen Vitaminen und Mineralien, aber das D machte die entscheidende Wirkung aus, davon bin ich überzeugt. Im Verlaufe der Corona-Krise beschäftigte ich mich dann noch mit den verschiedenen Prophylaxe-Protokollen und fügte meinem täglichen Mix weitere Stoffe hinzu. So z.B. Quercetin. Deshalb gelang es mir meiner Überzeugung nach, die letzten drei Jahre keinen Tag wegen einer Infektion im Bett verbracht zu haben. Im Gegensatz zu vorherigen regelmäßigen, mindestens 1-wöchigen Männergrippen. Außer Halskratzen, das natürlich sofort mit Gurgeln von Betaisodona-Gurgellösung bekämpft wird, passierte seitdem nichts Schlimmeres mehr.

Dosisabhängigkeit

Ein Punkt meiner Selbstversuche war, eine Dosisabhängigkeit zu prüfen. Denn aus meiner Berufserfahrung wusste ich sehr wohl, dass es bei Arzneimittel eine Abhängigkeit von unwirksam über wirksam bis giftig gab. Warum sollte das für andere Stoffe nicht gelten? Hinsichtlich Vitamin D wurde ich während meiner laufenden Arbeit der Zusammenstellung von Jahrbüchern des Blogs von Dr. Peter F. Mayer über das Thema Corona fündig. Immer wieder zitierte Mayer Arbeiten, welche darlegten, dass die angeblich toxische Dosierung eigentlich die wirksame ist, und beschrieb auch die eigenen Erfahrungen. Da Vitamin D das Leben des Autors maßgeblich beeinflusst hatte, findet man unzählige Artikel darüber auf seinen Seiten(1). Er beschreibt auch, wie die so genannte Wissenschaft offensichtlich durch falsche Voraussetzungen, billige Vitamin-Supplementierung mit falschen Studien-Designs falsch darstellt. Und schließlich findet man auf seinen Seiten Hinweise von Ärzten, welche sehr eindrücklich über Vitamin D, den erfolgreichen Einsatz,

sein Wirkprinzip und die erreichte Wirkung berichten.

Aber natürlich ist es kein allgemeingültiges Prinzip „viel nützt viel“, sondern das ist eher gefährlich. Deshalb möchte ich noch andere Beispiele der Dosisfindung erwähnen. So zum Beispiel begann ich einmal in einem der seltenen Fällen von Halskratzen, Ascorbinsäure, also Vitamin C als Pulver in heißem Wasser aufgelöst und als Allererstes am Morgen zu trinken. Anfangs gewöhnungsbedürftig, dann drohte es sogar zu einer Routine zu werden, bis ich bemerkte, dass es wohl mein Zahnfleisch angriff, obwohl ich anschließend die Zähne nach dem folgenden Frühstück geputzt hatte. Seitdem nehme ich doch lieber nur noch Kapseln mit Vitamin C.

Ein anderes Beispiel: Ich hatte schon erwähnt, dass mich eine zunehmende Polyneuropathie quälte. Auf dem Höhepunkt waren es elektrische Reize, die große Schmerzen verursachten. Ich konnte nicht akzeptieren, dass es „altersbedingt“ war, und man eben Schmerzmittel nehmen musste, die aber auch nur sehr beschränkt halfen.

Zunächst versuchte ich Feuer mit Feuer zu bekämpfen. D.h. mit Hilfe von elektrischen Reizen, wie man sie durch „Massage“-Geräte erzeugen konnten, bekämpfte ich das Gefühl der elektrischen Überreaktionen jede Nacht, manchmal wiederholt. Das Ergebnis war nicht unbedingt zufriedenstellend und das Verfahren auch ziemlich lästig. Also ging ich auf die Suche nach klinischen Prüfungen, die sich möglicherweise mit dem Thema beschäftigt hatten.

Und siehe da, irgendwann stieß ich auf eine Arbeit, in der beschrieben wurde, dass sich mit höheren Dosierungen von 200 bis 300 mg von Vitamin B1 sehr gute Ergebnisse erzielen ließen. Zunächst war es lästig, dass vorwiegend Vitaminmischungen angeboten wurden. Aber schließlich fand ich auch Vitamin B1 als Einzelsubstanz und begann mit den Versuchen. Dabei stellte sich nicht nur eine Dosisabhängigkeit heraus, sondern auch ein Zeitpunkt der richtigen Einnahme. 100 mg wirkten bei mir überhaupt nicht. 200 mg wirkten, aber nur, wenn ich die Tabletten am späten Nachmittag einnahm. Zu spät oder zu früh und schon war die Wirkung reduziert, wenn ich im Bett lag.

Meine Frau hatte bis vor einigen Monaten über meine „Manie“ der Einnahme von

Nahrungsergänzungsmittel gelacht. Aber nachdem sie mehrmals mit ziemlich schweren Symptomen im Bett lag, und ich sie pflegte, hatte sie schließlich eingewilligt, auch diese komischen Sachen einzunehmen. Dann kam die nächste Infektion. Und dank heftigem Gurgeln, massiver Gabe von zusätzlichem Vitamin C, einem Vitamin D Booster ... war nach drei Tagen ohne Bettlägerigkeit die Infektion überstanden. Seitdem glaubt sie auch an Prophylaxe.

Beobachtung

Das menschliche Immunsystem ist unglaublich komplex. Kaum etwas ist vielschichtiger und schwieriger zu verstehen, als dieses System der Abwehr von „feindlichen“ Einflüssen und seine Zusammenarbeit mit den anderen Körperfunktionen, wie z.B. neurologischen. So fällt mir z.B. auf, dass ich früher regelmäßig bei Verletzungen Pochen und Schmerzen in Wunden verspürte. Was seit meiner Einnahme von immunmodulierenden Arzneimitteln in Verbindung mit den auf mich eingestellten „Nahrungsergänzungsmitteln“ nicht mehr der Fall ist. Entgegen der Erwartung kann ich fast zuschauen, wie zum Beispiel Wunden ohne negative Reaktionen verheilen. Und das trotz oder eben wegen der Immunmodulation.

In Gesprächen mit verschiedenen Ärzten glaube ich der Realität nahe gekommen zu sein. Durch eine sehr große Anzahl von Impfungen wegen meiner Reisen in die entlegensten und gefährdeten Gebiete der Erde, und die damit verbundenen Wirkverstärker, Adjuvantien, wurde mein Immunsystem überreizt. Dies in Verbindung mit dem fehlenden Abbau der Thymusdrüse hatte zu einer Fehlentwicklung des Immunsystems geführt. Gleichzeitig war durch die zunehmend industrielle Nahrungsmittelproduktion die Einnahme von natürlichen, die Immunität stützenden Substanzen reduziert worden. Durch die Modulation mit chemischen Arzneimitteln einerseits und die Unterstützung der normalen Immunfunktionen durch Nahrungsergänzungsmittel gelang es mir, wieder einen ursprünglichen Zustand herzustellen.

Mein Hausarzt

Mein Hausarzt, also der zu Beginn des PodCasts mit der Ultraschalluntersuchung, ist nicht mehr mein Hausarzt, seit ich nach Afrika zog. Aber der Bruch kam eigentlich schon bei dem Angebot, mir eine mRNA-

Covid-Behandlung zukommen zu lassen, mit dem Hinweis „*das bleibt doch im Muskel*“. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich ihn geschätzt, auch hinsichtlich seiner Einstellung zu grippalen Infekten, die er einmal als „*Training des Immunsystems*“ bezeichnet hatte. Aber seine Kehrtwende, auch hinsichtlich seiner Einstellung zu Masken, im Rahmen der Corona-Maßnahmen, seine Begeisterung für die angeblich wirksamen und nebenwirkungsfreien mRNA-Stoffe hatte das Vertrauen erschüttert und den Bruch verursacht. Durch meine langjährige Arbeit für die Impfindustrie hatte ich eine gute Vorstellung davon was „Impfstoffe“ waren, wie sie geprüft werden mussten und wie ihre Qualität eigentlich sicher gestellt werden sollte(3).

Rückblick und Status

Wir erinnern uns: Ich sollte eine neue Herzklappe bekommen, ein Hüftgelenk, sollte eine Prostataentfernung akzeptieren, litt an einer lebensgefährlichen Autoimmunerkrankung, an Bluthochdruck und zu hohen Blutzuckerwerten, litt ständig, besonders in der Nacht an Schmerzen und Krämpfen war kurzatmig und regelmäßig mit einer Infektion leidend im Bett.

Mit meiner Herzklappe habe ich mich inzwischen angefreundet. Ich weiß, dass ich keine Sporthöchstleistung erbringen kann, also beschränke ich meinen Puls auf maximal 145. Ansonsten ignoriere ich sie. Mein Hüftgelenk meldet sich nur noch ganz selten und kaum bemerkbar. Meine Prostata bemerke ich nicht. Meine Autoimmunerkrankung habe ich im Griff, ohne dass meine Blutwerte eine wesentliche Organbeeinflussung zeigen, Bluthochdruck und Blutzucker sind kein Thema mehr, auch nicht Kurzatmigkeit, ebenso wenig wie Infektionen. Und Krämpfe gehören der Vergangenheit an, nachdem ich mich auf die richtige Dosierung und den richtigen Zeitpunkt von Magnesium-Einnahme eingestellt hatte.

Ich gehe bzw. laufe fast täglich durch unseren nahegelegenen „Desert“, durch Sand, über Geröll und durch Büsche ca. 6 km in unter einer Stunde. Esse kontrolliert, trinke auch gerne, aber kontrolliert Wein und Bier, rauche natürlich seit über 20 Jahren nicht mehr. Aber ich nehme vier Mal am Tag diverse Stoffe zu mir, sowohl verschriebene Arzneimittel als auch selbst definierte Nahrungsergänzungsmittel. Die einst belächelte Fitnessuhr erklärt mir, ob ich genug geschlafen habe, mich genug bewegte, und lobt mich, dass

mein biologisches Alter um die 40 sei. Seit ich sie mit einer Waage verband, welche neben dem Gewicht auch noch andere Analysen an die App im Smartphone schickt, weiß ich, dass ich trotz Idealgewicht angeblich immer noch zu viel viszerales Fett im Bauchbereich habe. Aber ich begreife auch, dass ich nichts mehr dagegen tun kann, dass ich nun eben damit leben muss, oder dass die Waage eben falsch verallgemeinert, und vertraue einer Internetseite, welche viszerales Fett durch Bauchumfang bestimmt, der bei mir "normal" ist.

Fazit

Gedanken dazu, wie ich mich motivierte, aus Formatgründen in Anhang (2). Ich fühle mich heute so gesund wie in dem Alter, die mir meine Waage als biologisches Alter erklärt. Es gibt natürlich auch eine tagesabhängige Fitness. Aber im Grunde bin ich zufriedener mit meinem gesundheitlichen Zustand als ich in den letzten 20 Jahren war.

Dabei geholfen haben mir sicher auch Ärzte, welche ernsthafte Erkrankungen diagnostizierten. Aber ebenso wichtig war für mich, dass ich mich selbst um Lösungen bemühte, nicht aufgab und immer weiter suchte, bis ich die für mich richtige Lösung gefunden hatte. Ein Neurologe sagte einmal zu mir, dass ich selbst das beste Diagnose-Labor sei, und chemische Blutanalysen nur weitere Hinweise geben könnten, ich müsse in mich hineinhören. Meine Lösungen mögen für andere überhaupt nicht sinnvoll sein, deshalb will ich hier auch keine „Patentrezepte“ veröffentlichen. Vielmehr soll mein Beispiel dazu anreizen, selbst nach einer Lösung zu suchen, auch wenn es Monate, vielleicht sogar Jahre dauert.

Nicht alles, was man im Internet so findet, ist unbedingt von hohem Wert, manches kann sogar schädlich sein. Aber wenn man Dinge vergleicht, mit kritischem Blick Vor- und mögliche Nachteile abwägt, wenn man Bestätigungen sucht und Kritik, kann das Internet eine sehr große Hilfe sein. Eine wirklich große Hilfe, weil man gegenüber früheren Zeiten eine viel größere Vielfalt an Informationen mit viel geringerem Aufwand heranziehen kann. Natürlich muss man immer überlegen, mit welcher Motivation der Beitrag ins Netz gestellt wird. Geld verdienen zu wollen ist nicht grundsätzlich negativ zu sehen. Insbesondere wenn jemand sich Mühe macht, aufwendig etwas in Videos zu erklären, soll er gerne etwas durch die

eingeschaltete Werbung verdienen. Aber wenn es um den Verkauf von Produkten geht, muss man natürlich Vorsicht walten lassen.

Sich mit der eigenen Gesundheit und Fitness zu beschäftigen kann auch seelisch hilfreich sein. Und so hilft mir die fast täglich durchgeführte Stunde im Desert, mich vom Internet „abzukoppeln“, und habe ich mich durch diesen PodCast auch wieder erfolgreich für ein paar Stunden von dem Wahnsinn gelöst, unter dem man derzeit leidet, wenn man durch die Heuchelei und Grausamkeit der modernen westlichen Zivilisation, ausgedrückt durch endlose Unterdrückung, Kriege und Massaker überflutet wird. Hoffentlich empfindet der Hörer ähnlich, vielleicht motiviert es sogar den einen oder anderen, die eigene Gesundheit, nicht Krankheit, mit anderen Augen zu sehen.

Quellen und Anmerkungen

Zu tagesaktuellen Themen twittert der Autor unter https://twitter.com/jochen_mitschka

(1) https://tkp.at/?s=Vitamin+D&orderby=relevance&order=DESC&post_type=post

Mayer beschreibt auch eindrücklich, wie seine eigene glücklicherweise leichte Autoimmunerkrankung alleine durch hochdosiertes Vitamin D beseitigt wurde und in Schach gehalten wird.

(2) Anfangs, als es hart war, hatte ich mich motiviert, indem ich sagte, ich bin ein Held wie Sisyphos und besiege mein Schicksal, indem ich es akzeptiere und überwinde. Aber dann war es gar nicht mehr so schlimm. Und ich überlegte, dass ich eigentlich nur etwas bekämpfte, was die menschliche Zivilisation verursacht hatte. Sie hatte so schnelle Veränderungen gebracht, dass die normale Evolution unmöglich Schritt halten konnte, und außerdem die natürlichen Ausleseprozesse verhindert. Mit anderen Worten, ich half meinem Immunsystem so zu funktionieren, wie es ohne die zivilisatorischen Errungenschaften funktionieren würde, und verhinderte, dass ich durch die natürliche Auslese dahingerafft wurde. In Zukunft dürfte dieses Problem jedoch größer werden. Da Menschen nun glauben, eines der komplexesten Vorgänge des Lebens, nämlich was im menschlichen Körper abläuft, durch drastische Eingriffe wie Umprogrammierung von menschlichen Zellen, positiv beeinflussen zu können. Was mich unwillkürlich an

die Geschichte der Zauberlehrlinge denken lässt. Dagegen werden die Probleme der zivilisatorischen Krankheiten wohl nur noch lächerlich wirken.

(3) Ich finde die Trennung, wie die von anderen Bekannten in Deutschland, nach wie vor traurig. Glücklicherweise wird diese Traurigkeit durch den herzlichen Empfang durch die weiße und schwarze einheimische Bevölkerung, und durch den Blick aus meinem Fenster auf die sich in der Sonne ausbreitende Natur mit Springböcken, Enten und anderen Vögeln, die jeden Tag zu Besuch kommen wieder wett gemacht.

+++

Wir danken dem Autor für das Recht zur Veröffentlichung des Beitrags.

+++

Bildquelle: Jochen Mitschka