

Nachwort und Dank

Wir haben den Titel "Lieber leben wie die Steinzeitsammler?" mit einem Fragezeichen versehen. Zum Schluss dieses Buches aber möchten wir mit diesem Nachwort das Fragezeichen relativieren und aus ihm sogar ein Ausrufezeichen machen.

Wir alle wissen, dass es leider Krankheiten gibt, die weder durch die Betroffenen noch durch Ärzte und Komplementär-Mediziner geheilt werden können. Sie können höchstens gelindert werden. Wir wissen auch, dass es fast auswegslose Situationen gibt, in welche Menschen hineingeraten. Diesen Menschen kann nicht durch einfache Regeln und Ratschläge geholfen werden.

Wir haben in den 22 Sequenzen dieses Buches Erkrankungen und Verhaltensstörungen besprochen, die meist durch Unwissenheit und ungenügende Information entstanden sind. Wir sind uns jedoch voll bewusst, dass wir mit unseren Hinweisen auf das Verhalten der Steinzeitsammler und mit unseren Tipps und Anregungen nur einen Teilbereich aus dem weiten Krankheitsspektrum abdecken und in erster Linie vorbeugend wirken können.

Wir wissen auch, dass es Menschen gibt, für die es sehr schwierig oder unmöglich ist, gut gemeinte Ratschläge in die Tat umzusetzen. Wir denken zum Beispiel an den starken Raucher oder andere Süchtige, die derart von ihrem Suchtverhalten beherrscht werden, dass sie unmöglich durch einen einfachen Rat davon loskommen. Es wäre verfehlt, diese Menschen pharisäerhaft als willenschwach abzustempeln oder sie sogar als hoffnungslos zu bezeichnen. Falls ihnen unsere Tipps und Anregungen nicht weiterhelfen, möchten wir sie ermuntern, auf anderen Wegen (professionelle) Hilfe und Heilung zu finden. Wenn wir dazu einladen, von unseren Vorfahren zu lernen, so wollen wir nicht das Rad der Geschichte zurückdrehen. Wir möchten jedoch dort, wo die Entwicklung der Kultur und Zivilisation der Menschheit auch Probleme und Leid gebracht hat, wenigstens punktuell und auf den Einzelnen bezogen Denkanstösse geben und Veränderungsmöglichkeiten aufzeigen.

Im weitern geht es uns sehr darum, keinesfalls durch Verbote und Vorschriften die Freude am Essen und den Genuss am Leben zu beeinträchtigen. Im Gegenteil möchten wir beide durch eine kleine Annäherung an die Freude und Genussfähigkeit unserer Steinzeitsammler vergrössern helfen. Wir glauben nämlich, wenn uns die Umstellung von krankmachenden Zivilisationseinflüssen auf gesundheitsförderliche Verhaltensweisen gelingt, werden die Lebensfreude und die Genussfähigkeit nicht nur grösser, sondern auch anhaltender und tiefer.

Zuletzt möchten wir betonen, dass es nicht darum geht, das Leben um jeden Preis zu verlängern. Unser Ziel und Bestreben ist vielmehr, dass alle genügend Wissen erhalten, um in der für sie bestimmten Lebensspanne ihren Beitrag zu leisten, geistig und körperlich gesund zu bleiben und chronische Krankheit und Behinderung zu vermindern. In diesem Sinn betonen wir zum Schluss nochmals und mit Ausrufezeichen: **"Lieber leben wie die Steinzeitsammler!"**

Wir danken allen herzlich, die zum guten Gelingen dieses Buches beigetragen haben. Im Besonderen erwähnen möchten wir Dr. med. Hansueli Albonico, Dr. med. Yvonne Zeyer Heidi Schaffer-Bodmer und Eberhard Grünh, die das Manuskript kritisch durchgelesen und

uns wertvolle Hinweise für wichtige Ergänzungen gegeben haben, sowie Prof. Dr. med. Kurt Biener, der das Vorwort verfasst hat. Besonderer Dank gebührt aber auch der Stiftung Academia Alpina Medicinae Integralis und ihrem Ehrenpräsidenten Dr. G. R. Brem, auf dessen Anregung hin dieses Buch überhaupt erst entstanden ist. Dank gebührt auch der Firma E. Löpf-Benz AG für die kompetente und sorgfältige drucktechnische Bearbeitung.

Im Februar 1999 und Januar 2009 Dr. med. Frank Balmer und Dr. oec. Hans-Peter Studer

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, so können Sie das Buch im Buchhandel, bei den Autoren (auch per E-Mail möglich: frank.balmer@mafraba.ch) für Fr. 19.80 oder online bei [Amazon](https://www.amazon.com) bestellen.