

Vorwort

Auf den ersten Blick sind wohl viele eher verblüfft. Lieber leben wie die Steinzeitsammler? Mit Bärenfellen am Höhlenfeuer das gebratene Fleisch mit den Zähnen zerreißen? Den ganzen Tag dem Wild hinterher rennen und Heidelbeeren pflücken? Wollen uns die Autoren des Buches auf den Arm nehmen?

Doch halt! Da steckt etwas dahinter! Der Sinn des Buches, einmal unser heutiges Leben mit den Gewohnheiten und Lebensbedingungen unserer Vorfahren zu vergleichen, ist zumindest originell! Man wird stutzig. Die Aufmerksamkeit und die Kritik werden geweckt. Damit ist ein erster Zweck des Buches schon erreicht.

Lässt man sich dann kapitelweise auf den Text ein, merkt man sehr bald, dass der Inhalt seriös recherchiert ist - auch aus internationalen Fachzeitschriften. Hinzu kommt eine aus medizinischer Praxis stammende Fallbeschreibung, der jeweils eine aus naturheilkundlichen und klinisch-medizinischen Überlegungen gemixte Besprechung mit anschließenden Tipps und Anregungen folgt. Eingeleitet wird jede der 21 Sequenzen mit einer Steinzeit-Höhlenzeichnung, die einen Bezug zum jeweiligen Thema herstellt. Sie macht neugierig und zeigt in der Bildlegende, dass der Vergleich mit unseren frühen Vorfahren nicht immer ganz ernst gemeint ist.

Es ist klar, dass auch die Steinzeitsammler zum Beispiel an Gelenkproblemen litten und dass sie eben meist gar nicht derart alt wurden wie wir. Auch konnten sie damals Hunger, Totschlag und Seuchen kaum aus dem Weg gehen. Aber darum geht es gar nicht! Seit der Steinzeit hat sich unser biologischer Organismus nicht wesentlich verändert. So gesehen sind wir Neandertaler oder Cro Magnon-Menschen, die unter modernen zivilisatorischen Bedingungen leben. Es ist deshalb sicher interessant und aufschlussreich, der Frage nachzugehen, welche Lebenseinflüsse diesem Organismus seit jeher zugute kommen und welche ihm eher schaden.

Der Vergleich mit den "Steinzeitlern" erhält damit auch eine motivierende Kraft. Denn eigentlich fällt uns das Leben und Überleben heute wesentlich leichter. Nur machen wir es uns manchmal selber schwer. Warum also uns nicht darauf besinnen, was wir unseren Vorfahren in Sachen gesunder Lebensweise abschauen können? Das eine oder andere in die Tat umzusetzen, bringt auch uns zivilisierten Wohlstandsmenschen mehr Lebensqualität! Das machen die beiden Autoren mit ihren Tipps und Anregungen auf sympathische Art und Weise deutlich.

Ich bin überzeugt, als Leserin und Leser ist man angesprochen und ermuntert, diesen oder jenen Gesundheitstipp selber auszuprobieren – umso mehr, wenn man das Buch immer wieder einmal zur Hand nimmt.

Rückbesinnung auf unsere Vergangenheit, um die Freude und den Spass an einem gesundheitsbewussten Leben neu zu entdecken, das ist das Anliegen des Buches. Es regt zum Schmunzeln an und liefert einen liebenswürdigen, kompetenten und originellen Beitrag zur Gesundheitserziehung und -förderung. Möge es von den Vertretern der schulmedizinischen und der alternativmedizinischen Erkenntnisse mit gegenseitigen demokratischen Konzessionen so akzeptiert und positiv gewertet werden, wie es gemeint ist!

Die Steinzeitmenschen haben uns in der Tat noch einiges zu sagen!

Prof. Dr. med. Kurt Biener