

DR. SIMONE JANßEN
NIKLAS HOBACHER

Die Reenergize Formel

Der evolutionäre Baukasten
für Energie und Glück



DIE AUTOREN

Dr. Simone Janßen entstammt der Generation »Yps mit Gimmick« und wurde von Eltern großgezogen, die es schlicht unmöglich machten, an (wissenschaftlicher) Neugier, Kreativität, Humor und einem natürlichen Drang, Zusammenhänge zu erkennen und zu erklären, vorbeizukommen. Umso verwunderlicher ist, dass sie das Biologie-Studium nur begann, weil sie gerade nichts Besseres zu tun hatte. Heute ist sie froh über diesen Zufall, den sie gerne als lineare Entwicklung darstellt. Nach Umwegen hat sie sich 2016 als freie (Wissenschafts-) Redakteurin selbstständig gemacht. Simone lebt mit ihren Tieren im Westerwald.

Niklas Hobacher wollte als Kind vor allem eines werden: Erfinder. Die zentrale Frage, die schon damals diesen Wunsch speiste, begleitet ihn, seit er denken kann: »Wie funktioniert die Welt?« Heute entwickelt und vermarktet er Projekte, die komplizierte Sachverhalte auf einfache und unterhaltsame Weise erklären. Im Rahmen dieser unternehmerischen Tätigkeit begann er vor zehn Jahren auch mit dem Schreiben. Niklas, Jahrgang 1975, lebt mit seiner Familie in Wien.

DR. SIMONE JANßEN
NIKLAS HOBACHER

Die Reenergize Formel

Der evolutionäre Baukasten
für Energie und Glück

 *Topicus*

VORWORT

»Es war die beste aller Zeiten, es war die schlimmste aller Zeiten, es war das Zeitalter der Weisheit, es war das Zeitalter der Dummheit, es war die Epoche des Glaubens, es war die Epoche des Unglaubens [...].«¹

Mit diesem berühmten ersten Satz leitete der britische Schriftsteller Charles Dickens seinen vielleicht bekanntesten Roman »Eine Geschichte aus zwei Städten« ein. Seit Dickens diesen Satz geschrieben hat, vor mehr als 150 Jahren, ist viel passiert und das vermeintliche Wissen des *Homo sapiens* regelrecht explodiert. Und genau aus diesem Grund ist dieser Satz heute vielleicht passender als jemals zuvor in der Geschichte der Menschheit.

Wissen ist Macht. Sagt man. Heute macht die Fülle an Wissen ohnmächtig. Unsere Erkenntnisse über die Welt und nicht zuletzt über uns selbst füllen Bibliotheken mit riesigen unterirdischen Archiven und kilometerlangen Regalen. Vom Internet ganz zu schweigen! Und irgendwo inmitten dieser unterirdischen Regale und der ganzen Bits und Bytes stecken auch das gesammelte Wissen und Unwissen sowie Thesen, Antithesen und Synthesen über unsere Gesundheit beziehungsweise deren Abwesenheit.

Dieses Meer an Daten, Informationen, Fakten, Theorien und Regeln scheint uns aber gar nichts zu nützen: Immer mehr Menschen fühlen sich in der Tretmühle der Hochleistungsgesellschaft energielos und ihrer Lebensfreude beraubt. Und werden dann noch auf der Suche nach einer Lösung von eben dieser Informationsflut ertränkt. Blubb.

Das war auch einer der Gründe, dieses Buch zu schreiben. Wir wollten für uns selbst eine Karte entwerfen, einen Leitfaden, an dem wir uns orientieren können und der uns durch das Dickicht des Gesundheitsinformationsdschungels führt – reiner

Selbstzweck also. Die anderen Gründe klammern wir an dieser Stelle, frei nach dem Motto: »Weniger ist mehr«, gekonnt aus. Bei Interesse können Sie diese jedoch hier nachlesen:

www.simonejanssen.de/reenergize,
www.niklashobacher.com/reenergize

Das Cover dieses Buches schmückt in großen Lettern der Schriftzug »Reenergize Formel«. Was ein Schreck! Das klingt mathematisch. Nach: Dividieren Sie die aufgenommenen Kalorien durch die Anzahl der gelaufenen Schritte, addieren Sie Ihre Sozialversicherungsnummer und multiplizieren Sie das Ergebnis mit π – dann wissen Sie, wie lange Sie bereits im Kreis laufen.

Keine Sorge, so ist es nicht gemeint: Das erste Wort – »Reenergize« (deutsch: »wiederaufladen«) – steht dafür, dass wir unsere Energie und Lebensfreude zurückgewinnen können. Das zweite Wort – »Formel« – soll verdeutlichen, wie dies effektiv und möglichst einfach geschehen kann, wenn man die wesentlichen Zusammenhänge berücksichtigt.

Das Buch versucht, diesen Zusammenhängen auf den Grund zu gehen und eine Karte vom System Mensch zu zeichnen, das in das weit größere System Umwelt eingebunden ist. Eine Karte, die eine hoffentlich verständliche und auf jeden Fall unterhaltsame Wegbeschreibung zu mehr Energie liefert – quer durch die komplexen Sachverhalte und oft übersehenen Querverbindungen der wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Beim Lesen und Navigieren behalten Sie aber bitte Folgendes im Hinterkopf: Ein hochkomplexes System, wie wir es in diesem Buch beschreiben, kann niemals vollständig erfasst werden. Der Kartograf muss selektieren und vereinfachen. Eine Karte ist immer nur ein Abbild der Realität, aber niemals die Realität selbst.

Möge das Bewusstsein über die Zusammenhänge auch Ihre Sinne und Instinkte schärfen. Uns hat es auf alle Fälle geholfen: »Hör mal, das riecht bunt!«

Simone Janßen & Niklas Hobacher

21. Juni 2019 (kalendarischer Sommerbeginn)

KAPITEL I.I

LEBEN, EVOLUTION UND DIE TRENNUNG VON MUTTER NATUR

DAS WUNDER UNSERER EXISTENZ

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie groß die Wahrscheinlichkeit ist, dass Sie hier und jetzt diese Zeilen lesen können? Wie groß die Wahrscheinlichkeit ist, dass Sie überhaupt geboren wurden? »Große Wahrscheinlichkeit« ist hier als sanfte Übertreibung zu verstehen, denn diese ist, sagen wir es einmal so, aus mathematischer Sicht so gut wie gar nicht vorhanden.

Gehen wir doch einfach einige Jahre zurück und sehen uns einen nicht unwesentlichen Teilaspekt an, der es überhaupt ermöglichte, dass Sie am Tag Ihrer Geburt den ersten Atemzug machen durften: Ihren Zeugungsprozess.

Beim männlichen Höhepunkt werden im Durchschnitt zwischen drei und vier Milliliter Samenflüssigkeit ausgeschieden. Darin enthalten sind viele Millionen männlicher Keimzellen, die Spermien – manche sind sehr beweglich und schnell, andere wiederum sind gemütlicher unterwegs. Die »Gemütlichen« haben sich dazu entschieden, die drei bis fünf Tage, die ein Spermium im weiblichen Genitaltrakt überleben kann, in der Hängematte zu verbringen. Eingebettet in ein Begleitsekret aus Fruktose, die die nötige Energie liefert, Proteinen und Enzymen, die dafür sorgen, dass die Spermien in der Vagina nicht zu schnell als Eindringlinge erkannt und getötet werden, lässt es sich auch so ganz gut leben.

Wenn Sie dies heute lesen, war das Spermium, das an Ihrer Zeugung beteiligt war, nicht gerade gemütlich unterwegs. Es muss sogar sehr schnell gewesen sein oder sehr »schlau«, wahrscheinlich aber beides. Wenn wir von einer durchschnittlichen Ejakulatsmenge von 3,5 Milliliter beim männlichen Samenerguss ausgehen und durchschnittlich 40 Millionen Spermien in einem Milliliter Samenflüssigkeit vorhanden sind, dann hat dieses eine Spermium sich mit 140 Millionen Spermienkollegen

auf den Weg gemacht, um eine weibliche Eizelle zu befruchten. Und dort ist nur Platz für einen. Ein Wettrennen also.

140 Millionen. Das ist die Gesamtanzahl an Übernachtungen, die Österreichs Beherbergungsbetriebe 2016 gezählt haben. Okay, das Beispiel hinkt und ist nicht sehr anschaulich. Vielleicht ist folgendes besser: Sie nehmen gemeinsam mit allen Einwohnern Deutschlands und Italiens an einem Wettrennen teil. Bis zur »Zielgerade Eileiter« werden es nur einige Hundert Spermien schaffen und dort entscheidet sich dann, welches Spermium die Eizelle befruchten wird.

Das Spermium, dem Sie 50 Prozent Ihrer Gene verdanken, hat das Wettrennen gewonnen. Es hat sich gegen 140 Millionen »Deutsche und Italiener« durchgesetzt. Herzliche Gratulation schon einmal dazu! Und genauso war es bei Ihren Eltern, Ihren Großeltern und vielen, vielen Generationen davor. In Ihren Geninformationen steckt also die Intelligenz von vielen Millionen Jahren Evolution. Die schier unglaubliche Unwahrscheinlichkeit Ihrer Geburt, das Wunder Ihrer Existenz, ist demnach ein Zeugnis der Anpassungsfähigkeit, Durchsetzungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit Ihrer Ahnenlinie.

Sie sind also als Gewinner geboren – mit allem Notwendigen ausgestattet und im Lauf der menschlichen Entwicklungsgeschichte optimiert, um in dieser Welt zu überleben und erfolgreich zu sein. Wir alle sind bestens an die Bedingungen des erdplanetarischen Lebens angepasst. Eigentlich gute Voraussetzungen für ein perfektes Leben. Fühlt sich nicht immer so an? Übersehen wir da vielleicht etwas?

WIE ALLES BEGANN

Wir alle haben mal klein angefangen. Als Einzeller. Und damit ist nicht der hoffentlich ekstatische Moment der Zeugung

gemeint, sondern das Gewusel in der Ursuppe, damals vor 3,8 Milliarden Jahren. Sie und jeder andere lebende Organismus auf diesem Planeten sind das Produkt einer ununterbrochenen Linie, die auf diesen Punkt zurückgeht. Wie genau die erste Zelle entstanden ist, wissen wir nicht und auch nicht, ob es nur eine war oder ob sich unabhängig voneinander mehrere entwickelt haben. Das ändert aber nichts daran, dass Ihr Vorfahr in der Ursuppe dabei war.

Dass Sie überhaupt leben, beweist, dass Ihre Vorfahren über 3,8 Milliarden Jahre erfolgreich waren. Sie haben überlebt und sich reproduziert. Wenn auch nur einer von ihnen es nicht getan hätte, wenn auch nur ein einziger die Kette durch vorzeitiges Ableben oder einen Misserfolg bei der Partnerwahl unterbrochen hätte, wären Sie jetzt nicht hier und würden dieses Buch nicht lesen.

Mutation und Selektion haben aus den Einzellern das erschaffen, was wir heute kennen. Sie führten zu Weiterentwicklung und Vielfalt und haben dafür gesorgt, dass einige fliegen können und einige ausgestorben sind. Mutationen geschehen zufällig und bringen neue Variationen des Alten hervor. Alle Variationen treten im Spiel ums Überleben gegeneinander an: Sie gewinnen, verlieren oder arrangieren sich miteinander. Nur Gene, die lange genug überleben, um sich zu reproduzieren, bleiben im Spiel. Der Rest tritt ab. Das ist Selektion.

Bei den Einzellern vermehrt man sich schlicht durch Teilung. »Mutter« und »Kind« sind genetisch identisch, solange keine Mutation querschlägt. Allerdings sind Einzeller in der Lage, sich gegenseitig Gene zuzuschieben. Man könnte das als prähistorisches Filesharing bezeichnen: »Hey, hat schon jemand das neue Gen für die Antibiotika-Resistenz? Ich hätte gerne eine Kopie!«

Den richtigen Kick in die Rekombination von Genen brachte aber erst die sexuelle Fortpflanzung. Das Kind hat zur Hälfte die Gene der Mutter und zur Hälfte die des Vaters. Das

Verfahren revolutionierte die Evolution, denn daraus ergeben sich eine unüberschaubare Zahl möglicher Kombinationen und unendlich viele Möglichkeiten von Mutationen. Hinzu kommt – nicht zu vergessen – auch noch die Partnerwahl. Da entscheiden die Gene, welche anderen Gene wohl zu ihnen passen, und lassen den Verstand glauben, er habe diese Entscheidung getroffen. Die Individuen, die am besten an die Anforderungen ihrer unmittelbaren Umwelt angepasst sind, sind im Vorteil – beim Überleben und bei der Reproduktion. Nach und nach werden die Organismen immer komplexer und immer ausgefeilter. Die sexuelle Fortpflanzung hilft ihnen dabei. Vom Fisch über die Amphibie hin zum Säugetier und Primaten – unsere Vorfahren haben sich die Evolutionsleiter hochgeschlafen.

Hat das alles schon einen Bezug dazu, dass sich nicht immer alles perfekt anfühlt, obwohl wir doch perfekt angepasst sein müssten? Keinen unmittelbaren, denn dass Ihr Vorfahre auf der Evolutionsstufe *Fisch* unter Wasser atmen konnte, bringt Sie nicht wirklich weiter, wenn Ihnen in der Mitte des Lago Maggiore die Schwimmflügelchen platzen. Aber der Blick zurück in die Ursuppe macht die Tragweite dessen klar, worüber wir reden. Einige Mechanismen, die in Ihnen gerade ablaufen, haben sich entwickelt, lange bevor die ersten Primaten begannen, zeitweise auf zwei Beinen zu laufen. Dazu zählen Stoffwechselwege, Abwehrmechanismen und Anpassungsreaktionen. Schon Fische schlafen, flüchten und bauen Sozialgefüge auf. Mechanismen, die sich aus evolutionsbiologischer Sicht als gut erwiesen haben, schaffen es nicht nur in die nächste Generation, sondern auch in die nächste Entwicklungsstufe. Viele sind so konstant geblieben, dass die Wissenschaft sich quer durch das Tierreich Modellorganismen heraussucht und Rückschlüsse auf den Menschen ziehen kann. Zu ihnen zählen sogar die Fruchtfliege und der Fadenwurm. Doch haben vor allem Mäuse die Herzen der bio-medizinischen Wissenschaftler erobert. Ihr Grundbauplan ist

mit dem unseren nahezu identisch. Da wundert es nicht, dass 90 Prozent der Gene von Mensch und Maus ähnlich aufgebaut sind und ähnliche Funktionen erfüllen. Modellorganismen haben den Vorteil, im Vergleich zum Menschen eine geringere Generationszeit zu haben, also weniger Zeit zwischen Geburt und Gebären. Bei der Maus sind das beispielsweise nur zehn Wochen.

Aber, um auf die Eingangsfrage zurückzukommen, einen unmittelbaren Bezug zu unserem Leben hat das nicht mehr. Um die Probleme der Zivilisationsgesellschaft zu verstehen, reicht ein Blick in unsere jüngere Vergangenheit. Etwa 2,8 Millionen Jahre sollten reichen.

Die ersten Menschen

Die zeitliche Relation der Entwicklungsschritte der Menschwerdung und ihre Reihenfolge sind quer durch die Literatur ähnlich. Allerdings ändert sich die Geschichte je nach Landstrich, Fundstätte und dem, der sie deutet. Zu sagen, wie der Alltag vor ein paar Hunderttausend oder auch nur vor ein paar Tausend Jahren im Detail aussah, ist Raten auf wissenschaftlicher Basis. Irgendwo inmitten der archäologischen Meinungen könnte die Wahrheit liegen. Allerdings können wir uns nicht davon frei machen, unsere heutige Weltsicht auf die Funde der Vergangenheit zu übertragen. So galt zum Beispiel lange Zeit als gesichert, dass Papa Höhlenmensch das Mammut erschlug und Mama Höhlenmensch die Kinder hütete und die Höhle wohnlich gestaltete. Erst die fortschreitende Gleichberechtigung in der heutigen Zeit sorgte für eine genauere Betrachtung der Knochenfunde und der an ihnen verewigten Muskelansätze und führte damit zu der Erkenntnis, dass Papa und Mama wohl beide auf der Jagd waren und das Mammut zur Höhle zertraten. Doch wie immer es auch genau aussah, Tatsache ist auf jeden

Fall, dass der Alltag der Vergangenheit sich deutlich von dem heutigen unterschied.

Die Gattung *Homo* entwickelte sich vor circa 2,8 Millionen Jahren. Vom Einzeller bis hierher brauchte die Evolution etwa 3,8 Milliarden Jahre. Das sind grotesk viele Nullen, da fällt die Differenz bis heute kaum ins Gewicht. Seit etwa 790 000 Jahren sind die Hominiden in der Lage, Feuer zu nutzen und in Gang zu halten. Der älteste gesicherte Fund eines »Schlagfeuerzeugs« und damit der Beleg, dass der Mensch sein Feuer selbst entzünden konnte, ist aber gerade einmal 32 000 Jahre alt. Die Bezwingung des Feuers ist der erste große Durchbruch in der Menschwerdung. Durch die Möglichkeit, Nahrung zu garen, wurden die Nahrungsbestandteile für den Stoffwechsel leichter verdaulich und erst das dadurch verfügbare Übermaß an Proteinen ermöglichte das Wachstum unseres Gehirns und damit die steile Karriere des Menschen. *Homo sapiens*, der wissende Mensch, betritt vor circa 200 000 Jahren die Bühne. Aktuelle Funde sprechen sogar von 300 000 Jahren.² Wie sein Vorfahr, der *Homo heidelbergensis*, ist er Jäger und Sammler und ein Nomade.

Als solche lebten die Menschen in einfachen Hütten und Höhlen und besaßen nur, was sie tragen konnten. Wenn die Nahrung an ihrem Standort knapp wurde, zogen sie weiter. Sie jagten mit einfachen Speeren, trieben das Wild über Klippen oder in Fallen oder hetzten es so lange, bis es entkräftet zusammenbrach. Die Stärksten gingen jagen, die anderen kümmernten sich um das Sammeln von Pflanzen und alle notwendigen Reparaturen. Und wenn sich der Tag dem Ende neigte, saßen sie vermutlich gemeinsam am Feuer. Noch heute gibt es auf jedem Kontinent vereinzelt Nomadenvölker. Ihre Jagdmethoden und Fortbewegungsmittel sind teilweise modernisiert, einige leben jedoch so ursprünglich, dass sie der Wissenschaft einen Einblick in das Leben der altsteinzeitlichen Jäger und Sammler ermöglichen.

Aus evolutionsbiologischer Sicht sind wir sogar alle nach wie vor Jäger und Sammler. Man könnte also sagen, wir sind daran angepasst, unserer Nahrung hinterherzulaufen und auch mal leer dabei auszugehen. Wir sind angepasst an Hitze und Kälte, sengende Sonne und kaltes Wasser. Und aus genau diesem Grund können wir mit körperlichen Belastungen, Verletzungen und dem Verzehr von bakteriellen und toxischen Zugaben sehr gut umgehen. Seit jeher.

Das zeitreisende Steinzeitbaby

Vielleicht kennen Sie den Film »Die Zeitmaschine« vom Regisseur George Pal aus dem Jahr 1960 oder die berühmte Science-Fiction-Romanvorlage von H. G. Wells. Kurz zusammengefasst geht es um einen genialen Wissenschaftler, der das Phänomen Zeit begreift, eine Zeitmaschine baut und sich auf Zeitreise begibt.

Nun stellen Sie sich vor, Sie hätten Zugang zu einer solchen Zeitmaschine. Diese befindet sich – getarnt als eine der letzten Telefonzellen – in der Nähe des Jubelparks (französisch: Parc du Cinquantenaire) im belgischen Brüssel, dem heutigen Dreh- und Angelpunkt der Europapolitik. Ihre Neugierde würde sehr wahrscheinlich dafür sorgen, dass Sie nach Brüssel reisen und diese Zeitmaschine auch benutzen. »So eine Unterstellung«, denken Sie empört? Vielleicht, aber wir Menschen sind nun einmal sehr neugierige Lebewesen. Heute hat es einen zweifelhaften Ruf, sein Näschen überall hineinstecken zu wollen, evolutionär gesehen ist Neugierde aber eine unserer wichtigsten Eigenschaften. Ohne sie hätten wir eventuell niemals herausgefunden, wie man Feuer macht, Brot backt oder in überfüllten U-Bahnen kabellos und lautstark telefoniert.

Sie benutzen also diese als Telefonzelle getarnte Zeitmaschine. Die Bedienung ist sehr einfach, funktioniert ähnlich wie bei einem

Geldautomaten und Sie geben per Tastatur lediglich ein, wie viele Jahre Sie in die Vergangenheit reisen möchten: »-70 000«. Vor 70 000 Jahren war Europa zwar interessant, den *Homo sapiens* als anatomisch modernen Menschen treffen Sie hier aber noch nicht an. Auf nach Afrika. Auch das kann die Zeitmaschine.

Afrika wurde zu dieser Zeit sehr wahrscheinlich von einer Megadürre heimgesucht. Das sagen zumindest die Archäologen.³ Dort angekommen, sehen Sie ein Baby, das offensichtlich vor Kurzem alleingelassen wurde. Warum, das wissen Sie nicht. Vater, Mutter, sonstige Sippengenossen, niemand da. Es gibt keine Überlebenschance für den jungen Steinzeitmenschen. Sie entschließen sich dazu, das Baby mitzunehmen. Per Zeitmaschine geht es wieder in die Gegenwart. Aber hat dieses Kind überhaupt eine Chance, in unserer Zeit ein normales Leben zu führen? 70 000 Jahre später? Ist es möglich, dass das Steinzeitkind vielleicht sogar einmal einen Beruf ergreift, Arzt wird oder Politiker?

Der Mensch von heute unterscheidet sich rein anatomisch und genetisch kaum von seinen Steinzeitvorfahren, folglich müsste das Baby von damals ohne Weiteres als moderner Mensch durchgehen und dürfte keine Probleme haben, sich in der Welt, wie wir sie heute kennen, zurechtzufinden. Rein theoretisch wären also auch die Neurochirurgie oder ein politisches Amt eine Berufsoption. Der Gedanke ist doch irgendwie reizvoll, oder?

Vom sesshaften Jungsteinzeitmenschen zum besessenen Menschen der Moderne

Vor etwa 10 000 Jahren wurde der Mensch sesshaft und änderte die Basis seiner Ernährung von Fleisch auf Getreide. Mit dem Übergang zur Jungsteinzeit begann er, die Umwelt nach seinen Bedürfnissen zu verändern. Statt seiner Nahrung weiter

hinterherzulaufen, kultivierte er sie. Der Vormarsch der Kohlenhydrate begann und mit ihm die Anpassung des Menschen an diese Art der Ernährung. Seither hatte die Evolution etwa 400–500 Generationen Zeit, um die zur Verdauung der Kohlenhydrate notwendigen Mechanismen zu fördern. Dabei ist ihr schon einiges geglückt, doch steckt die Anpassung an unsere primäre Ernährungsweise nach wie vor so tief in unseren Genen, dass mit Low-Carb-Diätkonzepten ein Schweinegeld zu verdienen ist. Da versucht der eine oder andere gerne mal, den Eindruck zu erwecken, als sei Low Carb die einzige richtige Ernährungsweise des Menschen und alle anderen würden ins Verderben führen. Es sei ihnen gegönnt – die Gegenseiten machen es auch nicht anders.

Was das soziale Miteinander betrifft, so lebten vermutlich ursprünglich nur Mitglieder einer Sippe zusammen. Später dürften sich erste Gemeinschaften aus unterschiedlichen Sippen zusammengetan haben. Soziale Unterschiede kannte man jedoch bis in die Jungsteinzeit nicht: In den ältesten Siedlungen fand man weder Anzeichen einer Spezialisierung auf bestimmte Handwerke noch Unterschiede bei den Häusern, die auf eine andere gesellschaftliche Stellung hindeuteten. Alle gingen dem mehr oder weniger gleichen Alltag nach.

Erst größere Siedlungsansammlungen führten zu einer Aufgabenteilung und dadurch auch zum Handel und zu den ersten sozialen Ungleichheiten. Jedoch konkurrierte man nach wie vor nur mit einer überschaubaren Anzahl von Menschen. In irgendeinem Punkt stach jeder Einzelne aus der Masse hervor, und wenn er nur als schlechtes Beispiel diente. Größere Siedlungen erforderten irgendwann Logistik und Ordnung. Besitz wurde zum Trend.

Das Wirtschaftsprinzip blieb in seinen Grundzügen bis ins 18. Jahrhundert erhalten. Dann läutete die Dampfmaschine die industrielle Revolution ein und alles begann zu rasen. Der Radius des Menschen erweiterte sich und Abläufe konnten

automatisiert werden. Zeit wurde zu Geld und immer enger getaktet. Kamen vor 500 Jahren die ersten Uhren noch mit einem einzigen Zeiger für die Stunden aus, dürfte es heute schwierig sein, eine Uhr ohne Sekundenzeiger zu erwerben. Der heutige, jedem Termin hinterherhetzende Mensch hat perfektioniert, was mit der ersten Saat begonnen hat: die Manipulation und Veränderung seiner Umwelt nach seinen Wünschen und Bedürfnissen. Mit der industriellen Revolution begann für den Menschen, worauf er seit Jahrmillionen gewartet hatte: Bequemlichkeit, Sicherheit und ein voller Kühlschrank.

Eine Mischung aus Neugier und Faulheit brachte den Menschen zuerst dazu, Pferde nicht mehr zu essen, sondern zu reiten. Später ließ sie ihn dann Fahrrad und Lokomotive und schließlich Automobil, Zeppelin, Flugzeug und Rakete erfinden. All das geschah, um schnell und bequem ganz weit weg zu kommen. Das häufigste Versprechen von neuen technischen Errungenschaften lautet: Zeitersparnis. Maschinen sollen die lästigen Jobs erledigen, damit der Mensch mehr Zeit hat für die wichtigen Dinge – was immer diese auch sein mögen.

Aus evolutionsbiologischer Sicht haben die neolithische Revolution, die aus dem Jäger und Sammler den Ackerbauern und Viehzüchter machte, und die industrielle Revolution unser Leben mehr beeinflusst als alle anderen, durch die man als Schüler im Standardgeschichtsunterricht hindurchgetrieben wurde. Aus der Distanz betrachtet ist anzunehmen, dass beide den menschlichen Alltag erleichtern und die Lebensumstände verbessern sollten. Ob das gelungen ist, darüber lässt sich streiten. Fakt ist, sie haben uns von unseren evolutionären Wurzeln entfernt. Und auch wenn die gestiegene Lebenserwartung und der Bevölkerungszuwachs darüber hinwegtäuschen, beide sind mit mehr Arbeit und einer Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustandes einhergegangen.⁴ Den Weg zurück haben wir uns jedoch verbaut...

Impressum:

Deutsche Erstveröffentlichung bei
Topicus, Amazon Media EU S.à r.l.
38, avenue John F. Kennedy, L-1855 Luxembourg
Dezember 2019
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2019
By Dr. Simone Janßen & Niklas Hobacher
All rights reserved.

Umschlaggestaltung: bürosüd^o München,
www.buerosued.de
Umschlagmotiv: © Koltukovs / Shutterstock
Lektorat und Korrektorat: Verlag Lutz Garnies,
Haar bei München,
www.vlg.de

ISBN 97-8-291980-817-5

www.topicus-verlag.de



Ab sofort bestellbar bei Amazon.de

Erscheinungstermin: 10.12.2019

**»SIE SIND ALS GEWINNER GEBOREN –
MIT ALLEM NOTWENDIGEN AUSGESTATTET UND
IM LAUFE DER MENSCHLICHEN ENTWICKLUNGS-
GESCHICHTE OPTIMIERT, UM IN DIESER WELT
ZU ÜBERLEBEN UND ERFOLGREICH ZU SEIN.
FÜHLT SICH NICHT IMMER SO AN?
ÜBERSEHEN WIR DA VIELLEICHT ETWAS?«?»**

Eigentlich hat die Evolution uns Menschen mit allem ausgestattet, was wir brauchen: einem gut regulierten Stoffwechsel, Anpassungsfähigkeit und Widerstandskraft. Dennoch klagen immer mehr von uns über Stress, Schlafmangel, Übergewicht und Antriebslosigkeit.

Wie es dazu kommt, dass wir immer häufiger an Zivilisationskrankheiten leiden, und wie wir wieder zurück in ein glückliches, gesundes und energiegeladenes Leben finden, ohne unser Smartphone wegschmeißen oder gar als Eremiten im Wald leben zu müssen, erklären Dr. Simone Janßen und Niklas Hobacher auf unterhaltsame und informative Art. Sie liefern Antworten auf brennende aktuelle Fragen und schaffen ein Verständnis für die Ursachen der Probleme. Und das Wichtigste: Sie, liebe Leser, bekommen einfache, effektive Lösungsvorschläge für mehr Glück und Energie.

www.amazon.de