

Corona-Spezial: Podcast mit Ulrich Bauhofer

Speaker 1 [00:00:05]: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 GlücksMomente nur für Dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock [00:01:29]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von **Einfach ganz Leben**, dem Podcast für Bewusstes Leben. Diesmal möchten wir euch unterstützen mit einer Sonderausgabe über das **Coronavirus** und dessen Auswirkungen auf unser Leben. Wie kommen wir gut durch die Zeit, wie bleiben wir gesund, wie können wir die seelischen Belastungen gut bewältigen? Ich bin **Jutta Ribbrock**, Moderatorin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten und Hörbücher. Und heute ist bei mir **Dr. Ulrich Bauhofer**. Er ist Arzt mit Schwerpunkt **Ayurvedischer Heilkunde**, Meditationstrainer, Experte für Stressbewältigung und Energiemanagement. Er hat, ich nenne es mal, ein umfassendes Standardwerk über Ayurveda geschrieben, **Aufbruch zur Stille**. Weitere Titel sind **Lichtbaden** und **In Balance leben** und wie wir gerade das jetzt hinkriegen, in Balance zu bleiben. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Lieber Herr Bauhofer, schön, dass Sie da sind.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:02:42]: Freue mich sehr.

Jutta Ribbrock [00:02:44]: Ich habe es gerade schon angedeutet. Wir führen dieses Gespräch in wirklich außergewöhnlichen Zeiten. Unser aller Leben ist gerade beeinflusst durch dieses Coronavirus. Wir sind Sie und ich jetzt auch online verbunden. Wir sitzen nicht im selben Raum, so wie ich das sonst bei diesem Podcast mache, mit meinen Gästen einfach aus Vorsicht, dass wir einfach ja uns nicht räumlich zu nahe kommen. Wie geht es Ihnen persönlich mit dieser Situation? Die ist ja nun mal durch große Ungewissheit geprägt.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:03:18]: Mir persönlich geht es sehr gut. Ich glaube auch, dass diese historische Pandemie, so muss man ja sagen, für die Menschheit nicht nur eine ganz große Herausforderung, sondern auch eine ganz große Chance ist. Ich würde sie ungern nur als eine Krise bezeichnen, sondern ich glaube, dass die Welt ganz dringend eine Erneuerung braucht und vielleicht ist diese Krise eine Möglichkeit, diese Erneuerung auch zu vollziehen.

Jutta Ribbrock [00:03:51]: Schön, dass Sie gleich so optimistisch sind. Es ist ja so, vielleicht erst mal zu dem Medizinischen, es gibt ja total viel widersprüchliche Meinungen darüber, ob dieses neuartige Coronavirus jetzt wirklich so viel gefährlicher ist als andere, die wir schon hatten. Viele sind sauer, viele sind verärgert über diese Ausgangsbeschränkungen und sagen, Mensch, bei der Grippe, da ist auch nie so ein Bohai gemacht worden, obwohl jede Saison Tausende daran sterben. Wie sehen Sie das?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:04:26]: Ich glaube, die Regierung und die Behörden verfolgen ja im Wesentlichen einen Grundsatz und das heißt **Safety First**. Ich denke, dass sehr viele Epidemiologen und Virologen sich als Berater eingeschaltet haben, sehr viele Modelle aufgesetzt worden sind, wie sich diese Epidemie weiterentwickeln kann. Und deswegen gehen sie, glaube ich, einfach nur absolut auf Nummer sicher. Es geht, glaube ich, weniger darum, die Gefahr dieser Krankheit zu überschätzen. Man geht ja davon aus, dass in **80 Prozent** der Fälle das Virus eigentlich ein sehr oder die Krankheit einen sehr **milden Verlauf** nimmt. Aber in **20 Prozent** kann es etwas problematischer werden. Ich glaube, die große Problematik besteht darin, was die entsprechenden Experten auch so zu erkennen glauben, ist das Verhältnis unseres **Gesundheitssystems** und unserer **demografischen Entwicklung**. Wir müssen sehen, dass beispielsweise Italien einen sehr hohen Anteil an alten Menschen hat. Auch Deutschland hat einen sehr hohen Anteil an alten Menschen und obwohl man mittlerweile herausgefunden hat, dass durchaus auch bei Jüngeren die Krankheit einen schweren Verlauf nehmen kann, sind natürlich ältere Menschen und Risikogruppen ganz besonders gefährdet. Und das würde bedeuten, dass die Krankenhäuser natürlich ab einem bestimmten Zeitpunkt – es wird ja immer betont, wir befinden uns ganz am Anfang dieser Pandemie – ab einem bestimmten Zeitpunkt einfach vollkommen **überlastet** sind. Und es stellen Sie sich vor, dass die **Intensivstationen** dann ausgelastet sind mit alten Menschen, die über sehr lange Zeit an

Beatmungsgeräten hängen und hängen müssen und plötzlich ein Anfang 40-Jähriger oder ein Anfang 50-Jähriger mit einem Herzinfarkt eingeliefert wird und dann aber keine Kapazitäten mehr bestehen, den adäquat zu behandeln. Also von daher gesehen sind, glaube ich, alle in einer schwierigen Situation jetzt die richtige Entscheidung zu treffen. Und man kann es ja daran erkennen, dass eigentlich keine einhellige Meinung besteht, wie man das jetzt am allervernünftigsten und erfolgreichsten angeht. Aber ich glaube, dieser Versuch Safety First, also **Sicherheit zuerst**, ist wahrscheinlich im gegenwärtigen Moment die richtige Entscheidung. Und ich glaube, dass diese **Ausgangsbeschränkungen**, die wir im Augenblick erfahren, auch eine große Möglichkeit bieten, dass wir einfach mal ein bisschen **nach innen gehen**. Wenn man nicht rausgehen kann, dann sollte man einfach mal die Chance nutzen, auch nach innen zu gehen, nachzudenken, sein Leben zu überdenken. Natürlich muss man das eine sehen. Das wird eine **dramatische wirtschaftliche Konsequenz** haben. Für sehr viele Menschen sehr hart. Aber ich denke mal, wenn man sich anschaut, wie die Menschen nach dem **zweiten Weltkrieg**, als alles in Schutt und Asche lag, die Ärmel hochgekrempelt haben und dann wieder neu aufgebaut haben, dann denke ich, dass wir auch dazu in der Lage sind, es zu tun. Weil die Menschen damals hatten keine Schutzhüte in Milliarden- und Hunderten von Milliardenhöhe, um viele aufzufangen, sondern sie standen im wahrsten Sinne des Wortes vor dem absoluten Nichts. Also ich weiß beispielsweise mein Großvater, der eine Familie noch zu ernähren hatte. Der hat dann mit 70, wo alles nur noch in Schutt und Asche stand, noch mal anfangen müssen und zwar von Null. Und was daraus entstanden ist, das **deutsche Wirtschaftswunder**, das wissen wir ja auch. Also ich glaube, wenn wir einfach mal ein bisschen **optimistisch** sind, **zuversichtlich**, nach vorne schauen und die Möglichkeit sehen, dass wir auch viel mehr **zusammenwachsen**, dass solche Werte wie **Solidarität**, wie **Hilfsbereitschaft**, wie **Nächstenliebe** wieder viel stärker in den Vordergrund rücken müssen und dass es nicht nur um materielle Dinge geht. Das halte ich für ganz, ganz wichtig, dass wir vielleicht auch mal schauen, weil das wird ja immer groß angeprangert. Wir brauchen möglicherweise Jahrzehnte, um diesen wirtschaftlichen Schaden wieder aufzufangen. Dann muss man halt den Gürtel mal ein bisschen **enger schnallen**. Und wir müssen aus unserer **Komfortzone** einfach mal raus, weil **Wachstum** ist nicht nur wirtschaftliches Wachstum, sondern Wachstum ist vor allem auch **menschliches

Wachstum**, **zwischenmenschliches Wachstum**, **spirituelles Wachstum**. Darauf kommt es hauptsächlich an, weil materielles Wachstum wird immer irgendwann an eine Grenze stoßen.

Jutta Ribbrock [00:09:36]: Ja, was Sie gerade erwähnt haben, das ist eigentlich auch wunderschön. Es gibt zwar viel Verunsicherung gerade. Es gibt ganz viel Kreativität, aber auch das eine eben, was Sie erwähnten haben, mehr **Zusammenhalt**. Jüngere gehen für Ältere einkaufen, fragen mal den Nachbarn, wie es geht. Vielleicht sehen Sie natürlich immer mit dem Sicherheitsabstand von zwei Metern Ihre Nachbarn auch mal ein bisschen bewusster an.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:10:03]: Vielleicht lernen Sie zum ersten Mal Ihre Nachbarn kennen.

Jutta Ribbrock [00:10:08]: Auch das ist möglich und toll finde ich auch. Es gibt Musiker, die tolle Musikstücke posten, DJs, die Partys online machen. Vielleicht schreibt der eine oder andere auch mal wieder einen **Brief**, weil er die Liebsten nicht besuchen kann. Im Grunde dadurch, dass mal alles ganz anders ist und wir nicht im üblichen Trott alles weitermachen, erleben wir uns ja auch selber ganz neu. Was macht das mit uns, dass wir so **aufgerüttelt** werden?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:10:41]: Ich bin da ganz und gar Ihrer Meinung, wir werden gezwungen sein, uns vollkommen zu **überdenken**. Und diese **Kreativität**, die daraus entsteht, die ist natürlich auch sehr wichtig. Ich glaube, der Satz stammt von **Hölderlin**. Wenn etwas Schlimmes passiert, dann wächst gleichzeitig auch das **Rettende**. Ich glaube, das ist ein wichtiger Aspekt. Wir werden beispielsweise ganz sicher unsere **Arbeitswelt** vollkommen überdenken müssen. Ich meine, wenn man sich vorstellt, wie viele Menschen jetzt im **Homeoffice** arbeiten, dass es nicht immer notwendig ist, dass man seine Zeit verschwendet auf Straßen und im Stau, sondern dass man seine Arbeit auch zu Hause machen kann. Und dadurch natürlich viel mehr Freiheiten auch hat, viel mehr Kreativität. Ich habe gehört, dass viele Unternehmen festgestellt haben, dass die Menschen im Homeoffice sogar absolut **produktiver** arbeiten als im Büro. Also das muss man natürlich sehr differenziert sehen und man kann nicht alles über einen Kamm scheren. Das ist für viele Menschen sicher auch sehr, sehr hart. Man muss auch sehen, dass es schwierig ist, insbesondere wenn man in beengten Verhältnissen auf kleinem Raum in großen Familien lebt, dass das natürlich auch gewisse Schwierigkeiten in sich birgt. Aber trotzdem hat es vielleicht die Möglichkeit, dass die **Familien** wieder **enger zusammenwachsen**, dass man sich mal wieder unterhält, dass man nicht die ganze Zeit abgelenkt ist, sondern dass man auch aufeinander zugehen kann. Nachdem es jetzt auch keinen Fußball mehr gibt, ist es natürlich auch eine große Chance, dass Familien möglicherweise sich einfach wieder mal **sprechen** können und erfahren, wie es dem anderen geht und sich auch wieder ganz neu und intensiver **kennenlernen**.

Jutta Ribbrock [00:12:36]: Ich mache jetzt hier mal die Bedenkenträgerin, torpediert das Schöne ein bisschen, was Sie gesagt haben. Viele Experten fürchten ja auch, dass es ein bisschen mehr **häusliche Gewalt** auch geben könnte. Es wird im Moment auch wieder darauf hingewiesen, dass dafür die Hilfen, die normalerweise eben zur Verfügung stehen, dass die auch weiter genutzt werden können. Das ist auch etwas, was passieren kann, wenn man eng aufeinander hockt. Haben Sie jetzt ohne, dass es vielleicht gleich wirklich in Gewalt ausartet, aber auch Ideen dazu, wie wir, indem wir so viel Zeit eng miteinander verbringen, was wir gar nicht mehr gewohnt sind, wie wir daraus was Gutes machen können.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:13:20]: Das ist absolut eine Problematik, die Sie ansprechen. Und ich möchte jetzt auch nicht so daherkommen, dass ich alles nur vollkommen positiv sehe. Natürlich gibt es ganz große Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen. Aber wir erfahren von den Medien im Allgemeinen ja immer nur das **Negative**. Und ich weiß, dass beispielsweise, wenn man immer nur Negatives sieht und immer nur die Horrormeldungen hört, dass sich das sehr negativ beispielsweise auch auf unser **Immunsystem** und auf unsere **Abwehrkräfte** auswirkt und nicht sehr positiv auf unsere Gesundheit. Deswegen ist es, glaube ich, einfach wichtig, auch mal die andere Seite der Medaille zu beleuchten, weil das einfach zu kurz kommt. Aber jetzt, um das anzusprechen, was Sie gerade gesagt haben, da muss man natürlich Möglichkeiten finden, um sowas auch zu vermeiden. Also beispielsweise, wenn man in beengten Verhältnissen wohnt und lebt, dass man dann sagt, gut, jetzt geht jeder mal für sich eine Stunde **spazieren**, diese Möglichkeit sollte man ja auch nutzen und insbesondere, wenn ein **Streit** dann beginnt, dass man sagt, jetzt machen wir hier mal einen Stopp und der eine geht spazieren, der andere kommt anders zur Ruhe und man nimmt sich einfach vor, man trifft eine **Entscheidung**. Und das ist, glaube ich, ganz, ganz wichtig innerhalb einer Familie. Dass man durch diese Phase jetzt **gemeinsam** durchgeht, und zwar **solidarisch**, als eine Familie. Und wenn man diese Entscheidung innerlich mal getroffen hat und sich gegenseitig, wenn gerade einer beginnt auszuflippen, sich gegenseitig daran erinnert, was man gemeinsam entschieden hat, dann kann das möglicherweise schon sehr positive Auswirkungen haben. Was ganz, ganz wichtig ist, das sage ich auch immer meinen Patienten und es kommen ja viele, die dann möglicherweise mit Beziehungsproblemen zu tun haben. Gerade in Partnerschaften und in Beziehungen ist es ganz wichtig, aus meiner Erfahrung auf zwei vollkommen **banale Dinge** zu achten, bevor man eine Diskussion führt und ein Problem ausdiskutiert. Und Nummer eins ist, dass man **ausgeschlafen** ist. Und Nummer zwei ist, dass man **nicht hungrig** ist. Wenn man Hunger hat und müde. Ich glaube, wenn man darüber nachdenkt, wird jeder mir bestätigen, dass das immer die beste Basis, das beste Terrain für einen Streit ist.

Jutta Ribbrock [00:16:04]: Das glaube ich Ihnen sofort. Da ist man ja auch schon, wenn man gar kein besonderes Gespräch führen muss, schon nicht so gut drauf. Wenn man hungrig ist und auch müde. Da wir gerade bei den ganz **praktischen Tipps** sind, das hilft ja auch sehr, wenn man das Gefühl hat, man nennt das **Selbstwirksamkeit**. Oft ist ja gerade in so einer Situation wie jetzt, ja, wenn man es krisenhaft empfindet, dass man das Gefühl hat, man ist einer Sache so ausgeliefert. Immer, wenn ich denke, ich kann selber etwas tun, geht es mir schon besser. Sie haben auch gerade für diese Corona-Zeit – ich nenne das nämlich gar nicht Krise, weil ich sage immer... wenn du Krise sagst, ist es eine Krise und versuch es einfach neutral, diese **Corona-Zeit** oder diese Situation, in die uns die Ausbreitung des Coronavirus gerade bringt – gibt es ja so ein paar ganz praktische Sachen, auf die wir achten können. Erstmal einfach, um unsere **Gesundheit** zu schützen. Was sind das für Sachen?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:17:08]: In der **ayurvedischen Medizin** wird ja die **Prävention** ganz groß geschrieben und es gibt eine Fülle von präventiven Maßnahmen, die man aus ayurvedischer Sicht jetzt gegen diese **Covid-19 Infektion** machen kann. Und diese Dinge, die kann man tun, stützen sich im Wesentlichen auf **drei Säulen**. Diese drei Säulen sind die **Hygiene**, Nummer zwei. Die **Stärkung unseres Immunsystems** und Nummer drei die **Kräftigung unserer mentalen Kraft**, also eine Stärkung unseres Geistes, unserer mentalen Kraft. Und diese drei Dinge, auf die sollte man achten. Gut, in den Medien haben wir glaube ich alle schon gehört, dass es wahnsinnig wichtig ist, sich regelmäßig die **Hände zu waschen**. Das ist natürlich ein

entscheidender Punkt. Weil man langt immer irgendwohin, man fasst Türklinken an und man weiß, dass auf diesen Oberflächen dieses Virus **drei Tage** weiter existieren kann. Es wird natürlich jetzt nicht über die Hand weitergegeben, aber wenn man sich mit der Hand dann ins Gesicht fasst und beispielsweise mal das in die Nähe von unserem Mund oder unserer Nase kommt, dann besteht natürlich viel eher die Möglichkeit, dieses Virus aufzugreifen. Wobei man sagen muss, da ist die Wahrscheinlichkeit eher gering. Das Virus wird hauptsächlich über eine **Tröpfcheninfektion** weitergegeben, das heißt über Niesen oder dass man sich an-atmet, wenn man nicht weit genug voneinander entfernt ist. Also man sollte auf jeden Fall regelmäßig schauen, die Hände zu waschen, regelmäßig die Hände zu waschen und auch bestimmte Bereiche zu **desinfizieren**, wenn man über Desinfektionsmittel verfügt. Aber auch, wenn man das beispielsweise mit Tensiden macht, dann wird das Virus auch im Wesentlichen abgetötet. Die zweite Sache ist natürlich, dass man nicht die Hände sich schüttelt. Wenn man beispielsweise Grüß Gott sagt, sollte man im Augenblick wirklich nicht tun. Und da gibt es so eine wunderbare Gewohnheit in Indien. Da legt man ja die Hände zu einem Gebet zusammen und verneigt sich leicht. Und sagt dann **Namaste** und was Namaste bedeutet, ist auch was ganz Schönes, es heißt nämlich das **Göttliche in mir, grüßt das Göttliche in dir** und es ist also jetzt nicht nur ein hygienischer Akt, sondern es ist auch ein großer Akt der **Wertschätzung** des Anderen, dass man das sieht, was der Andere eigentlich in sich trägt und das ist im Wesentlichen das, was man selber auch in sich trägt. Das ist also ein weiterer Punkt. Dann so ganz einfache Dinge, dass man schön regelmäßig seine sein **Handy** oder sein **Smartphone desinfiziert**, weil das ja auch sehr häufig im Gesicht ist. Also das sind nun ganz, ganz wichtige Faktoren. Man sollte auch drauf achten, **ausreichend zu trinken** und regelmäßig zu trinken, also dass man beispielsweise sagt. Ich trinke zumindest mal alle Viertelstunde bis halbe Stunde und im Ayurveda wird insbesondere betont, dass man **warm trinken** soll, möglichst heiß.

Jutta Ribbrock [00:20:39]: Heißes Wasser dann, heißer Tee.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:20:41]: **Heißes Wasser**, abgekochtes Wasser. **Kräutertees**, **Ingwerwasser**. Ingwer ist hervorragend, weil das auch die Abwehrkräfte intensiviert und stärkt. Oder beispielsweise **Zitronenwasser mit Honig**. Das ist auch prima. Man sollte allerdings darauf achten, dass man den Honig erst reingibt, wenn das Wasser etwas abgekühlt ist, also dass man es trinken kann. Weil aus ayurvedischer Sicht sollte man **Honig** grundsätzlich **nie erhitzen**. Es gibt so einen schönen Satz der Ayurvedischen Medizin, der heißt, wenn man Honig erhitzt, wird aus **Nektar Gift**. Deswegen sollte man darauf natürlich auch achten. Oder wenn man rausgeht, dass man einfach drauf achtet, **Handschuhe** anzuziehen, dass man dann nicht an bestimmte Flächen hingreift, wo man das Virus dann eben an der Hand hat und man kommt nach Hause und vergisst möglicherweise als Allererstes die Hände wieder zu waschen. Also das sind wichtige Faktoren. Hygienische Maßnahmen. Da muss man wirklich drauf aufpassen. Der zweite Aspekt ist die **Stärkung des Immunsystems**. Da gibt es in der ayurvedischen Medizin ganz viele Heilkräuterpräparate, die das Immunsystem stärken. Es gibt beispielsweise solche Substanzen wie **Gewürze**, wie **Kurkuma**, wie **Ingwer**, wie **schwarzer Pfeffer**. Das sind alles Substanzen, die das Immunsystem stärken. Und deswegen sollte man auch **Koriander**, **Basilikum** mit diesen Kräutern und mit diesen Gewürzen kochen und sie auch benutzen, um unser Immunsystem zu stärken, ja. Was weiter wichtig ist, um das Immunsystem zu stärken, sind diese **Vitamine D** und da sollte man idealerweise zusammen mit **Vitamin K** nehmen, also ausreichend Vitamin D, weil wir sind noch nicht so weit fortgeschritten im Frühling, der jetzt schon begonnen hat, dass die Sonne uns genügend Vitamin D liefert. Normalerweise ist es so, dass die Sonne mit einem Winkel **über 45 Grad** reinscheinen

muss, dass die **UVB-Strahlung** in der Haut ankommt. Wenn beispielsweise im Winter die Sonne tiefer steht, dann wird diese ganze UVB Strahlung abgefangen. Und deswegen können wir im Herbst und im Winter kein Vitamin D produzieren. Das müssen wir **zuführen**. Ich sehe das immer bei Patienten, wenn sie zu mir kommen nach dem Winter und wir machen den Vitamin D-Spiegel, der ist immer dramatisch verringert. Deswegen ist es wichtig, also das Vitamin D zuzuführen. Man sollte davon ausgehen, dass man **50 Einheiten pro Kilogramm Körpergewicht** jeden Tag zu sich nimmt. Das kann man machen natürlich auch wöchentlich, es ist aber besser, man macht es **täglich**, weil es dann sofort zur Verfügung steht. Wenn man es in der Woche nimmt, dann wird es erst eingelagert und es muss dann wieder aus dem Depot mobilisiert werden. Wenn man es jeden Tag nimmt, dann steht es sofort zur Verfügung. Und wie gesagt, man kann es mit **Vitamin K2** zu sich nehmen und man sollte darauf achten, dass man auch ausreichend **Magnesium** und **Kalzium** entweder im Verhältnis 1 zu 1 oder im Verhältnis zwei Teile Kalzium, einen Teil Magnesiums zu sich nimmt. Weil das Vitamin D braucht Magnesium und Kalzium für eine optimale Funktion. Also das ist auch ein wichtiger Faktor. Dann **Vitamin C**, das ist die Zeit, in der man Vitamin C zu sich nehmen sollte. Also regelmäßig Vitamin C zu sich zu nehmen, das ist ein wichtiger Aspekt. **Zink** sollte ich noch erwähnen, das ist auch eine sehr wichtiges Spurenelement, was beispielsweise auch ganz entscheidend ist, um **freie Radikale** wieder abzufangen. Bei bestimmte Enzyme brauchen Spurenelement Zink als ein Co-Faktor um die freien Radikalen, die in unserem Körper fortlaufend entstehen. Die auch entstehen, wenn man beispielsweise **raucht**. Da sollte man gleich die große Chance nutzen, wenn wir rauchen, dieses Virus zum Anlass zu nehmen. Das Rauchen aufzuhören, weil wenn man raucht, ist man automatisch ein **Risikopatient**. Also das ist ein wichtiger Faktor, aber auch andere Faktoren erzeugen mehr freie Radikale wie **mentaler Stress** beispielsweise und mentalen Stress haben die meisten Menschen heutzutage. Braucht ihr nur die Zeitung zu lesen oder Online-Dienste anzuklicken und man beginnt gleich etwas gestresst zu sein. Die Faktoren, die wichtig sind, um das Immunsystem zu stärken, aber was natürlich auch absolut entscheidend ist, ist beispielsweise unsere **Ernährung**, die Art und Weise, wie wir uns ernähren. Und da gibt es einige Dinge, die man beachten muss, aus folgendem Grund, **70%** unserer **Immunfunktionen** arbeiten in unserem **Verdauungstrakt**. Wenn ich jetzt beispielsweise einen Infekt habe, ich habe eine Erkältung. Dann sollte man auch darauf achten, dass man nicht in dieser Zeit den **Schweinebraten** isst. Weil dann ist mein Verdauungstrakt damit beschäftigt, den Schweinebraten zu verarbeiten und hat nicht die Möglichkeit, seine Immunfunktionen in Gang zu bringen. Und darauf sollte man dieser Tage achten. Man sollte sich **ausgewogen** ernähren. Man sollte insbesondere darauf achten, dass **abends und morgens leicht** ist. Wenn man morgens per kein Hunger hat... Dann sollte man wirklich mal schauen, diese **16-8-Regel**, also dieses mittlerweile bekannte **Intervallfasten** einzuhalten. Das heißt, nach der letzten Mahlzeit vom Vortag sollte man **16 Stunden** warten, bis man die nächste Mahlzeiten zu sich nimmt. Wenn man gewohnt ist, morgens zu frühstücken, dann sollte man **leicht frühstücken**. Also wenn man beispielsweise ein Müsli zu sich nimmt, dann sollte man das **kurz andünsten oder aufkochen**. Einfach deswegen, weil es sehr viel **leichter zu verdauen** ist. Wir können morgens kein rohes Getreide verdauen. Da ist einfach unsere Verdauungskraft viel zu schwach. Die **Hauptmahlzeit** sollte nach Möglichkeit **Mittag** sein und **abends** sollte die Mahlzeit möglichst **früh** eingenommen werden und möglichst **leicht**. Es gibt einen schönen Satz von **Kneipp**, der mal gesagt hat, wie späte Abendessen **füllen die Särge**.

Jutta Ribbrock [00:27:45]: Wow, das ist aber richtig hart.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:27:49]: Das ist ein harter Ausdruck, aber das hängt damit zusammen und das hat man mittlerweile natürlich rausgefunden, dass die **Verdauungsenzyme**, die wir benötigen um zu verdauen, diese Verdauungsenzyme die werden **abends nicht mehr produziert**, weil die Gene die dafür kodieren, **abgeschaltet** werden. Und der andere ganz wichtige Faktor ist, dass abends die **Bakterien** die unseren Darm bevölkern und die ganz wichtig sind, auch für unser Immunsystem, die ganz wichtig sind für den Verdauungsprozess, diese Bakterien sich in die Darmhöhle **zurückziehen** und sich nicht mehr an dem Verdauungsprozess beteiligen. Das heißt, nachts, wenn wir nachts was Schweres essen, dann wird das **nicht verarbeitet**. Und das schadet natürlich dem Darm, weil diese ganzen... ich sag's jetzt mal in einem nicht-medizinischen Ausdruck, **Schlackenstoffe** dann entstehen. Die unverdauten Nahrungsbestandteile unsern Darm vollkommen **verschlacken** und das ist sehr, sehr schlecht.

Jutta Ribbrock [00:28:57]: Die Erfahrung machen ja die meisten von uns auch, dass wenn man abends noch mal kräftig isst und spät, dann liegt man im Bett und denkt, man hat einen **Stein im Magen**.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:29:05]: Ganz genau so ist es.

Jutta Ribbrock [00:29:06]: Das haben Sie jetzt medizinisch erklärt. Das Gefühl, glaube ich, kennen die meisten von uns. Und dass es tatsächlich sich ganz schön anfühlt, wenn man sich auch nicht so ganz satt ist, so ein bisschen **Luft** noch lässt und der Bauch nicht so gestopft voll ist.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:29:24]: Also in der ayurvedischen Medizin sagt man immer, wenn man isst, sollte man zusehen, dass die **Hälfte** des Magens gefüllt ist mit fester Nahrung, ein **Viertel** mit flüssiger Nahrung und ein **Viertel** sollte **frei** bleiben, dass einfach noch Raum dazwischen ist. Also das sind wichtige Faktoren. Man sollte einfach auch schauen, um das Verdauungssystem nicht zu überlasten und ihm die Möglichkeit geben, seine Immunfunktionen aufzunehmen, dass man **nicht zu viel Fleisch** isst. Die Menschen essen im Allgemeinen zu viel Fleisch und insbesondere abends und morgens. Wenn die Verdauungskraft schwach ist, sollte man möglichst auf Fleisch verzichten. Also das sind wichtige Faktoren, die die Ernährung betreffen. Und weil Sie jetzt gerade den **Schlaf** angesprochen haben, das ist für das Immunsystem **absolut entscheidend**. Man weiß aus Erfahrung, dass das Immunsystem **massiv** in Schwierigkeiten kommt, wenn man **zu wenig schläft**. Die meisten Menschen schlafen zu wenig.

Jutta Ribbrock [00:30:27]: Wollte ich gerade sagen, das ist ohnehin schon ein Phänomen unserer Zeit. **Schlafstörungen** sind ja ein Riesenthema abseits jeder Corona-Geschichte oder ähnlicher großer Herausforderungen.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:30:42]: Sehe ich bei mir jeden Tag in der Praxis, also Schlafproblematik ist eines der größten Probleme überhaupt, **80 Prozent** der berufstätigen Bevölkerung in Deutschland hat mit Schlafproblemen zu tun. Und das muss man sich auch mal klar machen. Die meisten Menschen stehen mit **Wecker** auf. Wenn man mit Wecker aufsteht, ist das immer ein Signal dafür, dass man **zu wenig schläft**, weil sonst bräuchte man keinen Wecker. Der Mensch ist die einzige Spezies auf diesem Planeten, die mit Wecker aufsteht. Kein Tier braucht den Wecker, um aufzustehen. Es gibt auch kein Tier, das unter Schlafproblemen leiden würde. Das ist eine Erfindung der Krönung der Schöpfung, nämlich der Spezies **Homo sapiens**. Und das hängt ganz,

ganz entscheidend zusammen mit dem **Stress**, den wir uns heute erzeugt haben. Das ist das, was ich auch meine. Man sollte vielleicht einfach mal schauen, wie sich unser Leben durch diese Ausgangsbeschränkungen, die wir jetzt im Augenblick erfahren, **entschleunigt**, wie wir **weniger Stress** haben.

Jutta Ribbrock [00:31:55]: Lassen Sie uns da noch mal genauer hinschauen. Das finde ich super spannend. Was gibt uns das alles? Da können wir jetzt ja auch mal so ein bisschen schwelgen. Wir haben vorher gesagt, was uns alles belastet daran. Was gibt uns das alles an **Chancen für Veränderung**?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:32:14]: Also ich glaube, allein schon die Tatsache, wenn man da mal ein Augenmerk drauf richtet, wenn man in der Stadt wohnt und abends das Fenster aufmacht, dann merkt man plötzlich, wie viel **ruhiger** es plötzlich geworden ist. Weil auch **Lärm** – die meisten Menschen leben ja in der Stadt heutzutage – ja, und das Lärm natürlich ein unglaublicher **Stressfaktor** ist, den wir gar nicht mehr so wahrnehmen. Weil es für uns so selbstverständlich geworden ist, die Geräuschkulisse, der wir ausgesetzt sind. Das ist ein ganz, ganz entscheidender Punkt. Dann dieser **Druck**, den wir dauernd haben und den die Menschen auch haben und den Sie vielleicht jetzt vielleicht mal auch spüren können. Ich weiß ja, ich bin mir also im Klaren, dass es für viele Menschen auch hart ist, dass der **finanzielle Druck** stark wird. Aber der finanzielle Druck ist auch so groß. Außerhalb dieser Corona-Zeit, ich übernehme jetzt mal Ihren Begriff, außerhalb dieser Corona-Zeit, wie viel Druck wir ausgesetzt sind.

Leistungsdruck, Erfolgsdruck, sozialen Druck, finanziellen Druck. Das ist, was Stress eigentlich heißt, ist **Druck**. Dauernd diesen Druck zu haben, **Zeitdruck** zu haben. Wenn man einfach sieht, wenn man beispielsweise mit der U-Bahn fährt oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder einfach nur mal durch die Straßen geht, wie **gehetzt** die Menschen wirken, wie sich das auch in ihren Gesichtern abzeichnet. Und das zeigt ja, wie gestresst sie sind. Nach der **Weltgesundheitsorganisation** gilt **Stress** als die **größte gesundheitliche Herausforderung dieses Jahrhunderts**. Das wird auch so bleiben oder wiederkommen, wenn die Corona-Zeit vorbei ist. Und das müssen wir uns klarmachen. Natürlich ist diese Corona-Zeit jetzt auch wieder ein Stress. Aber es gibt uns auch die Möglichkeit, mal ein bisschen zu **entschleunigen**, das Leben etwas **langsamer** zu machen. Wir müssen uns klarmachen, dass beispielsweise noch vor 60 Jahren die Menschen **halb so schnell** geatmet haben, wie sie heute atmen.

** Jutta Ribbrock [00:34:32]**: Das finde ich unfassbar. Wir atmen doppelt so schnell heute wie vor 60 Jahren.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:34:39]: Wir atmen heute doppelt so schnell wie vor 60 Jahren. Und wann atmet man schneller, wenn man **gehetzt** ist, wenn das **Adrenalin** hochgeht und man natürlich mehr Sauerstoff in das System braucht? Warum? Weil wir mehr **Energie** verbrauchen. Und wann verbrauchten wir mehr Energie, wenn wir **gestresst** sind? Also dieser Druck, den wir aushalten müssen. Dann die **Beschleunigung** unseres Lebens und diese unglaubliche Geschwindigkeit, diese Hetze, dieser Zeitdruck, in der wir uns fortwährend befinden, der setzt sich ja in unser **Inneres** fort. Verstehen Sie, wenn wir dauernd im Außen leben, dann setzen sich ja die Erfahrungen, die wir im Außen machen, in unser Inneres fort, das heißt, unser Inneres, unsere Körperfunktionen beginnen auch **hochzufahren**. Und das bedeutet beispielsweise, dass wir schneller atmen. Das führt dazu, dass mittlerweile **eine Milliarde Menschen** auf diesem Planeten unter **Bluthochdruck** leiden. Über die Schlafstörungen haben wir gerade eben schon gesprochen. Das sind ja alles Faktoren, die wir uns durch die Art und Weise, wie wir uns heute unser Leben gestaltet haben,

erzeugen. Das sind die Konsequenzen, die wir zu tragen haben. Und das meinte ich, dass wir jetzt möglicherweise die Chance haben, das alles mal zu **überdenken** und sagen, wollen wir wirklich so ein Leben führen? Nur deswegen, dass wir möglicherweise einen größeren **materiellen Komfort** haben. Aber dieser materielle Komfort dann auf Kosten unserer **Gesundheit** und auf Kosten unseres **Lebensgefühls** gehen.

Jutta Ribbrock [00:36:22]: Sie haben zuvor gesagt, **geh doch mal nach innen**. Wie kann dieses nach innen gehen aussehen?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:36:30]: Es gibt eine Schwesterdisziplin des Ayurveda und diese Schwester Disziplin ist ja auch in aller Munde, heißt **Yoga**. Yoga bedeutet nun nicht, wie die meisten glauben, die sich damit noch nicht so intensiv beschäftigt haben, heißt nicht, jetzt irgendwelche Dehnübungen zu machen, das ist ein Aspekt des Yoga-Systems und dieser Aspekt heißt **Asana**. Das heißt, ich bringe meinen Körper in eine bestimmte Position, ich dehne ihn, mache ihn flexibler und das hat natürlich auch einen stark harmonisierenden Effekt auf meinen Geist. Der Begriff **Yoga** heißt aber was anderes, der Begriff Yoga bedeutet **Einheit** und beschreibt einen **Bewusstseinszustand**. Und ein weiterer wichtiger Aspekt des Yogasystems heißt **Dhyana** und Dhyana bedeutet **Transzendieren** oder **Überschreiten** und wird übersetzt mit **Meditation**. Das, was nach innen gehen bedeutet, heißt im Wesentlichen **meditieren**. Und es gibt einen schönen Satz in der Bibel, der heißt, **selig sind die Arm im Geiste**. Das bedeutet nicht selig, sind die, die geistig etwas minderbemittelt sind, sondern das heißt selig die, deren Geist **arm wird an Aktivität**. Deren Geist **ruhig** wird und das bedeutet zu sich zu kommen und dann ist er seelig, das heißt glückselig, er ist glücklich. Von **Goethe** stammt der Satz, die beste Freude, also das höchste Glück, ist **Wohnen in sich selbst**. Also wenn man so bei sich ist, wenn man bei sich zu Hause ist, wenn man nicht immer nur nach außen gerichtet ist, wenn Sie jemanden sehen, der völlig ausflippt, dann sagen Sie oder Sie beschreiben den so, der Typ ist ja völlig **außer sich**. Wenn sie bei sich sind, dann fühlen sie sich wohl, wenn sie außer sich sind fühlen sie sich unwohl und das haben wir einfach vollkommen verlernt **bei uns zu sein**.

Jutta Ribbrock [00:39:01]: Die Meditation erscheint ja vielen wie etwas Komisches, wie ein großes Mysterium. Wer da überhaupt gar keinen Bezug zu hat bisher und man sagt, meditiere doch mal, dann sagen viele so, was soll ich mit so einem **Eso-Kram** oder so. Ich sage es jetzt mal so ein bisschen grob. Und wie kann ich in kleinen Schritten dahin kommen, dass ich dieses **nach innen gehen übe**, ohne dass ich gleich sage, Oh, ich setz mich jetzt eine halbe Stunde aufs Kissen. Und atme vor mich hin und sage Ohm, dann fühlen sich viele komisch bei dieser Vorstellung und probieren es erst gar nicht. Haben Sie einen Tipp dazu? Wie kann ich mich dem annähern? Wie kann ich erst mal **klein anfangen**?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:39:50]: Ich habe meine Doktorarbeit über eine Meditationstechnik gemacht, die heißt **Transzentrale Meditation** und die kommt aus dieser Yogatradition. Ich habe untersucht, wie sich diese Meditation auf die **Herz-Kreislauf-Funktionen** auswirkt. Und da kam raus, dass in der Meditation im Wesentlichen rein **physiologisch** betrachtet, also rein körperlich betrachtet. Genau das **Gegenteil** von dem passiert, was in einer **Stresssituation** passiert. Also wenn wir in einer Stresssituation uns befinden, dann fährt unser Körper **hoch**. Alle Systeme werden aktiviert, alle Energiereserven werden mobilisiert. Wir atmen schneller, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck geht hoch, die Muskulatur spannt sich an. In der Meditation passiert genau das Gegenteil. Das System fährt **unten** und **entspannt** sich, wird **entschleunigt**, wird **ruhiger** und damit wird auch der Geist ruhiger. Ich kann das

sehr gut nachvollziehen. Viele sagen, ich möchte mit so einem Esoterik-Kram nichts zu tun haben. Das ist ein großes Missverständnis. Meditation hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern man kann, wenn man es in diese Richtung definiert, kann man sagen, es ist eine **spirituelle Praxis**. Eine spirituelle Übung. Aber man kann es auch ganz profan ausdrücken und kann sagen, Meditation ist eine Maßnahme der **geistigen Hygiene**. Und Hygiene, das haben wir vorhin schon gesagt, ist übrigens das, was unsere Medizin, unseren medizinischen Fortschritt mehr als alles andere bewirkt hat. Was wir aber nicht gemacht haben bisher, ist, uns um die **geistige Hygiene** zu kümmern. Bei der **UNESCO** eine Charta, die UNESCO hat eine Charta und in der Charta der UNESCO steht **Kriege beginnen im Geist der Menschen**. Das heißt, wenn wir aggressiv sind, wenn wir nicht ausgeglichen sind, wenn wir nicht bei uns sind, dann tragen wir das natürlich nach außen. Und es zeigt sich dann in unserem Verhalten. Zeigt sich in unserem Denken, es zeigt sich in unserem Verhalten. Was die Meditation nun macht, sie **beruhigt unser System**. Und indem es unser System beruhigt, **ordnet** sich unser System. Man hat festgestellt, dass Menschen, die jetzt die Transzendentale Meditation praktizieren, ganz **geordnete Gehirnwellen** erzeugen und diese geordneten Gehirnwellen kommen dadurch zustande, weil unser System zur Ruhe kommt. Wenn Sie ein System, ganz egal was für ein System beruhigen, dann beginnt es sich zu ordnen. Ganz automatisch. Und darauf kommt es im Wesentlichen an, dass wir unser Gehirn **ordnen**, wenn wir unser Gehirn ordnen wird unser Geist **geordneter** funktionieren, das heißt unser Denken geordneter, unser Denken ist **kreativer**, unser Denken ist viel **weitsichtiger**. Wenn das Gehirn geordneter funktioniert, dann funktionieren natürlich auch die nachgeordneten Funktionen unseres Körpers geordnet. Das heißt, wir werden **gesünder**. Das sind also ganz entscheidende Faktoren. Also sehen wir das Ganze mal als eine Maßnahme der geistigen Hygiene. Das heißt, wir eliminieren den ganzen **Schmutz**, den wir tagsüber aufsammeln. Und das ist eine ganze Menge, ja. Sie müssen sich bitte folgendes klarmachen. Das ist jetzt wichtig und das ist auch unheimlich spannend. Es ist noch mal ein kleiner Rückblick auf den **Schlaf**, weil der Schlaf gibt uns ja auch Ruhe. Meditation gibt uns Ruhe und zwar eine Ruhe, die **tiefer, doppelt so tief** ist als im **Tiefschlaf**. Unser Gehirn macht **zwei Prozent** unseres Körpergewichts aus. Zwei Prozent. Verbraucht aber **25 Prozent** unserer **Energie**. Jetzt können wir uns daraus leicht vorstellen, dass durch diesen enormen Stoffwechselprozess, der in unserem Gehirn abläuft, natürlich auch viel **Müll** entsteht. Und dieser Müll, das sind toxische **Eiweißsubstanzen**. Eine bekannte Eiweißsubstanz ist das **Beta-Amyloid**. Das ist für den **Alzheimer** verantwortlich, für die Alzheimererkrankungen. Das ist Beta-Amyloid! Das heißt, unser Gehirn produziert am Tag etwa **sieben Gramm** an diesen Eiweiß-Substanzen. Wenn wir das aufs Jahr hochrechnen, sind es **zweieinhalb Kilo**. Unser Gehirn wiegt selber nur ein Kilo, also im Jahr produziert unser Gehirn zweieinhalb Mal so viel Müll, wie es selber wiegt. Jetzt muss dieser Müll natürlich **abtransportiert** werden. Das macht unser Gehirn über ein System, das erst kürzlich entdeckt worden ist, das nennt man **Glymphatisches System**, also nicht das Lymphatische, sondern das Glymphatische, G davor. Glymphatisches System. Das funktioniert folgendermaßen, wenn wir schlafen, schrumpfen unsere Nervenzellen, unsere Gehirnzellen auf **60% ihrer Größe** und dann schleusen unsere Gehirnzellen diese Substanzen in diesen Raum, der zwischen den Gehirnzellen entsteht. Und die **Gehirnflüssigkeit** flutet nun das Gehirn und **schwemmt** diese ganzen Substanzen aus über dieses glymphatische System, das dadurch entstanden ist, und speist es ein in die **Lymphe** in unserem Halsbereich. Und über diesen Weg wird es dann über die Leber und Niere ausgeschwemmt. Wenn wir zu wenig schlafen und sie wachen am Morgen auf, weil der Wecker klingelt, und sie fühlen sich noch total **dumpf** und sie fühlen sich **müde**. Sie müssen jetzt als erstes mal eine große Tasse Kaffee trinken, um einigermaßen aufzuwachen. Dann ist das ein Indiz dafür, dass dieser Müll einfach noch **nicht abtransportiert** worden ist. Und jetzt stellen

Sie sich mal vor, Sie schlafen nur jeden Tag eine Stunde weniger, als Sie eigentlich bräuchten, um sich frisch zu fühlen. Dann sind es im Jahr **300 Stunden**, wenn wir mal die Wochenenden großzügigerweise weglassen. Das heißt sie schlafen fast volle **zwei Wochen** zu wenig, zwei Wochen 24 Stunden. Und der Schlaf ist das **wichtigste regenerative Instrument**, das wir zur Verfügung haben. Die Meditation gibt uns auch Tiefe gut und befreit unseren Geist auch von diesem ganzen **Müll**, der sich während des Tages ansammelt. Und das merkt man immer dann, wenn man abends so meditiert, fühlt man sich einfach wieder **frisch** und kann den Abend auch noch **genießen**. Die Frage ist nun, wie funktioniert das? Und das ist **nicht schwierig**. Die meisten glauben ja immer, Meditation ist was ganz Schwieriges. Ist es aber nicht. Meditation ist was ganz **Einfaches**. Und viele sagen immer, wenn ich den Leuten Meditation beibringe, habe ich schon viele Meditationstechniken probiert, aber es funktioniert alles nicht, weil ich kriege ja mein **Gedankenkarussell** nicht zum Stoppen. Also, man stellt sich immer vor, ich muss **aufhören zu denken**. Das stimmt aber nicht. Ja, in der Meditation **transzendieren** wir natürlich unser Denken und auf ganz **natürliche Art und Weise** kommt der Geist zur Ruhe. Und je ruhiger er wird, kommt er natürlich dann an einen Punkt, wo er **weniger denkt**. Aber dort, wo wir anfangen, ist natürlich intensive Gedankenaktivität. Also wir können nicht erwarten, dass da, wo wir beginnen, bereits sie aufhören zu denken. Das passiert nicht. Jetzt funktioniert diese Meditationstechnik, die **TM**, also die Transzendentale Meditation, nach einem Prinzip. Und das ist das Prinzip, dass der Geist immer dahin will, wo es für ihn **angenehmer** ist. Also stellen Sie sich vor, Sie arbeiten an Ihrer Steuererklärung und plötzlich hören Sie aus dem Nebenzimmer Ihre **Lieblingsmusik**. Was stellen Sie fest? Sie stellen fest, dass Ihr Geist ganz **automatisch** und völlig **spontan** und völlig **mühelos** sich der Musik zuwendet. Aus einem einzigen Grund, weil die Musik angenehmer ist zu erfahren. Das ist der Grund. Warum ist es für uns jetzt eigentlich so schwer, zu Hause zu bleiben, nicht ins Restaurant zu gehen, nicht ins Kino zu gehen? Uns nicht nach draußen zu begeben. Warum ist es eigentlich so schwer? Aus einem einzigen Grund. Weil wir **da draußen unsere Freude suchen**. Die ganze Zeit damit beschäftigt, unser Wohlbefinden zu steigern, wenn wir nach draußen gehen und Dinge zu tun, die einfach unsere Freude stärken, unsere Freuden vermehren. Deswegen vermissen wir das auch so und sagen, wir möchten jetzt unbedingt wieder raus. Wir wollen diese Fesseln nicht mehr haben, aber diese Fessel sind nur in unserem Kopf. Die beste Freude ist **Wohnen in sich selbst**. Also wir müssen einfach lernen, diesen Weg **nach innen** einzuschlagen. Und wenn es stimmt, dass tief in uns, tief in unserem Inneren diese **Freude** existiert, diese **höchste Form der Freude**, dann würde doch der Geist, wenn man ihm die Möglichkeit gibt, ganz **automatisch** dahingehen. Und genau diese Tendenz des Geistes nutzt man in der TM aus, also in der Transzentalen Meditation, auf ganz natürliche Weise den Geist dorthin fallen zu lassen. Das muss man lernen. Ja, das macht man im Allgemeinen in einem Kurs. Den Kurs kann man machen, wenn die Ausgangsbeschränkungen wieder aufgehen.

** Jutta Ribbrock [00:50:18]**: Man kann das nicht aus einem Buch lernen, sondern am besten mit einem Lehrer. Von einem Lehrer mit einem Kurs. Ich würde Sie gerne dazu noch zwei konkrete Sachen fragen, die jetzt viele Menschen beschäftigt. Ich fand das superschön, wie Sie jetzt erklärt haben, wie dieses **nach innen gehen beglückend** sein kann. Und möchte einfach noch ein, zwei Gedanken, die viele gerade beschäftigt, da noch mal zur Sprache bringen. Und vielleicht haben Sie da ja auch ein bisschen Trost dafür. Das eine ist, dass manche Menschen eben gerade sich sehr **einsam** fühlen, weil sie auch nicht mit einem Partner leben oder nicht mit Familie. Ja, da gibt es die berufstätigen Eltern, die zugleich Homeoffice hinkriegen wollen und die Kinder bespaßen und Schule und so weiter. Es gibt die andere Gruppe. Da ist kein Partner, man darf die Freundin nicht besuchen, man kriegt auch **keine Umarmungen**, die einem fehlen. Und das andere,

was Sie auch schon mal angedeutet haben, manchen drückt es jetzt natürlich auch **finanziell** die Luft ab. Das sind noch die zwei Sachen, die viele Menschen gerade beschäftigen. Haben Sie da etwas, was sie diesen Menschen sagen können?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:51:30]: Gut, also zu dem ersten Punkt, wenn man natürlich niemanden hat und alleine lebt, ja, dann gibt's vielleicht doch die Möglichkeit, sich natürlich auch über die **digitalen Medien** auszutauschen. Also beispielsweise über **Skype**, dass man sich auch mal **sieht**, dass man sich nicht nur hört, sondern dass man sie sieht. Das ist ja eine große Errungenschaft unserer digitalen Welt, dass man das zumindest mal machen kann. Es wird ja irgendwann mal zu Ende sein. Unser Gespräch führen wir jetzt eine Woche, nachdem diese Ausgangsbeschränkungen in Kraft getreten sind. Also das ist jetzt noch nicht wahnsinnig lange, eine Woche. Wenn es jetzt noch zwei Wochen dauert, dann müssen wir schauen, dass wir diese zwei Wochen halt irgendwie noch rumkriegen und dann wird vielleicht etwas gelockert, vielleicht auch nicht. Das müssen wir sehen. Aber im Augenblick kann man ja noch **rausgehen**. Und wenn man sich dann beispielsweise mit einer Freundin trifft oder mit einem Freund und man hält gebührend **zwei Meter Abstand**, dann kann man ja auch noch **spazieren gehen**. Dann geht das ja auch. Also das wäre vielleicht jetzt eine Möglichkeit. Aber das ist im Augenblick natürlich eine schwierige Herausforderung. Aber da sollte man einfach schauen, dass man sich über die digitalen Medien dann auch **austauscht**. Dass man miteinander **telefoniert**. Sich einfach natürlich auch ein bisschen mit sich selber beschäftigt. Sie haben was Wundervolles vorhin gesagt, dass man vielleicht mal wieder einen **Brief** schreibt. Die Eltern unter uns, die wissen das noch, wie das war, als man einen Liebesbrief geschrieben hat oder auch einen gekriegt hat. Ja, was ganz Besonderes.

Jutta Ribbrock [00:53:16]: Wundervoll, ja, ja. Bei mir ist das zum Beispiel, dass meine Mutter mit dem Skypen usw., das ist nicht so ihr Ding. Aber sie ist auch fein damit, wenn wir telefonieren. Und meinen Töchtern, die in Deutschland verteilt sind, machen wir jetzt **Videocalls**. Das ist total nett, weil wir schalten uns dann zusammen. Und wir sagen, und ich hab auch gesagt, na ja, wir sind jetzt gar nicht die Familie, ihr in euren WGs. Ihr seid jeweils die Familien und teilt eure Bazillen und könnt zusammen rumklucken und auch zusammen spazieren gehen und so weiter. Wir machen das jetzt eben über diese elektronischen Medien und wir haben da unseren **Spaß** dran entdeckt. Also ist es auch eine ganz schöne Form.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:54:00]: Ja, stimmt. Und ich glaube, das müssen wir uns ja auch bewusst machen. Es wird ja wahrscheinlich im April. Das dauert jetzt nicht mehr lange. Werden die ersten **Antikörpertests** auch kommen. Das heißt, wir werden relativ schnell wissen, wer ist bereits infiziert gewesen, hat es möglicherweise gar nicht gemerkt. Und dann wird es wahrscheinlich **Pässe** geben, die zeigen, dass man **Immunitätspässe**, dass man die Krankheit bereits hinter sich hat und dass man immun dagegen ist. Und da wird sich das natürlich auch wieder lockern. Es wird trotzdem natürlich dann schwieriger sein für die Eltern, die jetzt möglicherweise das noch nicht durchgemacht haben. Und die muss man dann natürlich weiterhin schützen. Also das ist eine Herausforderung. Die zweite Sache mit den **Finanzen**. Da müssen wir hoffen auf das, was die Regierung versprochen hat und was sie an **Schutzschilden** aufspannt. Ich meine, es sind ja gigantische Summen, die hier im Spiel sind, aber das ist natürlich auch die Herausforderung, die aus meiner Sicht auch die Regierung angenommen hat, der Bevölkerung, insbesondere der bedürftigen Bevölkerung zu helfen. Ich bin der Meinung, dass diejenigen, die es wirklich nicht brauchen und es sich jetzt auch mal leisten können, diese Zeit auszuhalten und durchzustehen, dann auch **solidarisch** sein müssen und

nicht irgendwelche Dinge in Anspruch nehmen, die sie eigentlich in Wirklichkeit gar nicht benötigen. Obwohl gesagt worden ist, dass die behördlichen Gänge da nicht notwendig sein werden und dass man das sehr **unbürokratisch** handhaben will. Aber das ist natürlich die Frage, wie schnell das geht, das muss man natürlich auch erstmal sehen. Aber ich hoffe sehr, dass man da einen guten Weg findet.

Jutta Ribbrock [00:56:09]: Das hoffe ich auch. Und Herr Dr. Bauhofer, ich würde Sie gerne am Schluss noch mal fragen. Ich habe so gedacht, weil Sie haben es gerade erwähnt, was ist vielleicht in den kommenden Wochen. Wir wissen das alles gerade nicht. Und ich habe mir so vorgestellt vor unserer Begegnung jetzt, wenn man dieses Gespräch vielleicht in ein paar Wochen, ein paar Monaten oder vielleicht in einem halben Jahr nochmal hört, wie die **Rückschau** sein wird und das, was wir jetzt besprochen haben. Wie **universell** eigentlich diese Lösungen und Gedankenansätze sind für alle möglichen Situationen, die wir so als **krisenhaft** empfinden, weil uns ja immer wieder auch was begegnen wird. Sie haben zwar auch gesagt, dies ist tatsächlich eine **weltumspannende Ausnahmesituation**, aber trotzdem, das, was wir jetzt **lernen** können, was Sie gerade alles angesprochen haben, werden wir **stärker** für kommende Herausforderungen.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:57:04]: Ich glaube, das hängt sehr von uns selber ab, wenn man natürlich jetzt nur jammert und sich in die **Opferhaltung** begibt, dann gibt man die Macht über sein Leben ab, immer wenn man in eine Opferposition sich begibt. Wir haben diese Welt so geschaffen, wie sie ist und wir haben jetzt die Möglichkeit, sie **neu zu schaffen**, auch sie **neu zu denken**. Unsere ganzen Systeme neu zu denken, auch unsere gesellschaftliche Formen neu zu denken, unsere **Werte neu zu definieren**. Diese **Chance** haben wir jetzt. Und diese Chance ist **historisch einmalig**, weil es gab in der Geschichte der Menschheit noch nie eine Situation. Das ist ja auch ein gewisses Privileg, so was mal zu erleben. So eine historisch absolut einmalige Situation, dass die **gesamte Menschheit** den Kampf gegen ein Virus oder eine Krankheit führt. Das war früher natürlich auch immer wieder mal so in der Geschichte, beispielsweise was die Pest anging oder andere große Epidemien. Aber das war nie weltumspannend. Weltumspannt ist es durch die **Globalisierung** geworden. Und das hat uns natürlich auch gezeigt, wie unglaublich **eng wir zusammengewachsen** sind. Also von daher gesehen haben wir auch die Möglichkeit. Zum ersten Mal vielleicht, dass die Welt sich als **Ganzes neu definiert**.

Jutta Ribbrock [00:58:35]: Wie holen wir uns dieses **Lachen**, was wir Erwachsenen viel zu selten tun, wieder in unser Leben zurück?

Dr. Ulrich Bauhofer [00:58:43]: Ja, ich glaube, wir sollten nie den **Humor** verlieren. In allen Situationen. Es hat auch immer irgendetwas **Positives**. Und ich glaube es ist wichtig, dass man das Positive sieht. Es gibt so einen schönen Satz, der heißt. Wenn du verlierst, dann verpasste nicht die **Lektion**, die dahintersteckt.

Jutta Ribbrock [00:59:07]: So ein schönes Schlusswort. Lieber Herr Bauhofer, vielen Dank.

Dr. Ulrich Bauhofer [00:59:11]: Sehr gerne.

Jutta Ribbrock [00:59:22]: Ihr Lieben, die uns gerade hört, ich hoffe sehr, wir konnten euch ein wenig **Kraft und Halt** geben. Bleibt gesund, passt auf euch auf und auch auf die Menschen um euch herum. Sendet ein **Lächeln** aus, wenn ihr in 2 m Entfernung in

gebührendem Abstand an jemanden vorbeigeht. Das tut einfach gut. Vielleicht habt ihr ja auch Zeit, uns eine kleine Bewertung zu schreiben. Wir lernen ja auch immer dazu aus euren Kommentaren. Auf jeden Fall dafür ein großes Dankeschön.