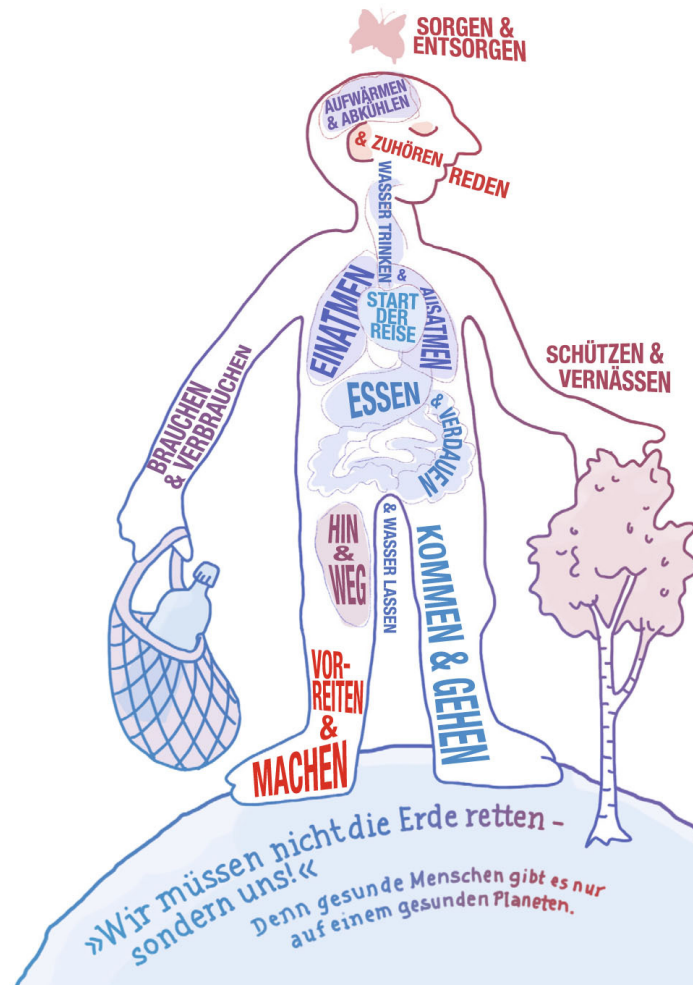


Zum Aufbau des Buches beziehungsweise zur Reihenfolge der Kapitel: Ich orientiere mich an den Grundbedürfnissen von uns Menschen und versuche bei allem, eine Beziehung zur Gesundheit herzustellen. Das Männeken, das Sie auf Seite 4 bereits gesehen haben, veranschaulicht den Aufbau des Buches entlang der körperlichen Funktionen: Es beginnt mit der Endlichkeit, dann geht es ums Essen, ums Trinken, um das Atmen, entsprechend um Fleisch, Wasserhaushalt und Feinstaub. Nach den Kapiteln, bei denen der Körper im Vordergrund steht, befaße ich mich mit der Seele und der Kommunikation, und in den letzten Kapiteln werfe ich einen Blick auf die gesellschaftlichen Dimensionen und schaue nach vorn, denn gegen Hitze wird uns keine Tablette helfen, nur eine bessere Klima- und Gesundheitspolitik. Und bessere Ideen.

Für alle, die einen bestimmten Bereich in der Tiefe verstehen wollen, gibt es auf der Webseite meiner Stiftung »Gesunde Erde – Gesunde Menschen« eine Liste von empfehlenswerten Büchern und Webseiten. Ich möchte weniger Grundlagen vermitteln als Zusammenhänge, die mir vielleicht deshalb auffallen, weil ich in verschiedenen Welten unterwegs bin: in der Medizin, im Wissenschaftsjournalismus, im Kabarett, in der Fernsehwelt und manchmal nur als Mensch. Nehmen Sie sich, was Sie brauchen können. Manches wird für Sie unbrauchbar sein, dann nützt es jemand anderem. Es ist genug von allem da.



Ich bin in erster Linie kein »Schreiberling«, sondern ein Live-Künstler. Daher spreche ich die Leser:innen so direkt an wie die Zuschauer:innen im Saal. Darf ich das auch bei Ihnen tun? Es macht es lebendiger. Ein Wort noch zur gendergerechten Sprache. Im Gespräch mit Vertreter:innen der nächsten Generation geht sie mir deutlich leichter über die Lippen als beim Schreiben. Und beim Schreiben heute schon leichter als noch vor drei Jahren in meinem letzten Buch über das Älterwerden. Die Themen dieses Buches sind jetziger, gehen alle an, die Folgen insbesondere die jungen Menschen. Deshalb hoffe ich, dass alle, die so wie ich über den Doppelpunkt anfangs stolpern, sich mit ihm anfreunden werden. Mal ehrlich: Es ist doch viel lohnender, sich über die Probleme aufzuregen, die auf uns zukommen, und auch bei denen kann nichts bleiben, wie es immer war. Sprache ist dynamisch. Klimaveränderungen sind es auch. Die Welt ist diverser geworden, fairer und weiblicher. Zum Glück. Deshalb draußen wie innen also mit :innen. Punkt. Oder Doppelpunkt? Ich wäre auch lieber eine Frau. Langfristig. Für dieses Leben hat es nicht sollen sein.

Die zentralen Gespräche aus diesem Buch stelle ich zum Hören als Podcast zur Verfügung, einen Teil finden Sie auch auf meinem YouTube-Kanal. Vielleicht sehen wir uns ja mal »im richtigen Leben«, in einem Theater in Ihrer Nähe oder auf einer Veranstaltung, sobald der Kulturbetrieb wieder weitergehen darf. Eine Nebenwirkung des Buches könnte auch sein, dass Sie selber Lust bekommen, auf die eine oder andere Art aktiver zu werden. Vielleicht bleiben Sie ja dran, vielleicht reden Sie auch mit Ihrer Familie darüber oder gründen eine Initiative, gehen in einen Verein, auf die Straße, in die Politik oder einfach bewusster wählen. Auch das gehört zu den Risiken, dass man sich irgendwann nicht mehr ahnungsloser stellen kann, als man ist. Geht mir ja auch so. Das wäre dann aber keine Nebenwirkung, sondern Teil der erwünschten Wirkung. Ich habe Sie gewarnt. ;-)

START DER REISE

unser Zuhause
Schimpansen
Jetzt-Besoffenheit
Scientists for Future
Jane Goodall
Ernst Ulrich von Weizsäcker
Luisa Neubauer
Corona
planetare Grenzen
Scherbensucher
What a Wonderful World
Familienzusammenführung

KAPITEL 1

START DER REISE

Diese Reise habe ich mir nicht ausgesucht, sie hat sich ergeben. Sie begann 2017 bei einer Veranstaltung des Deutschen Nachhaltigkeitspreises, als mir die Schimpansenforscherin Jane Goodall eine Frage stellte, die mich seitdem nicht mehr loslässt. Und die werde ich Ihnen auch stellen, denn sie treibt mich um und an.

Ich lade Sie ein mitzureisen – zu den Vordenker:innen einer gesünderen und besseren Welt. Ich treffe einen »Silberrücken« wie Ernst Ulrich von Weizsäcker und Aktivist:innen wie Luisa Neubauer aus der Generation von »Fridays for Future«. Ich frage mich, was meine Zwischengeneration der »Boomer« jetzt eigentlich tun und lassen sollte. Und ob man als Arzt überhaupt unpolitisch sein kann. Falls Sie sich wundern, dass einige Texte einen ganz anderen »Sound« haben: Sie sind aus meinem Bühnenprogramm, in dem ich künstlerische und assoziative Zugänge zu dem suche, was gerade passiert.

Mensch, Erde!

Wir könnten es so schön haben,

... wenn wir all das bündeln würden, was wir schon wissen.

