

# Gesundheit ist ALLEN egal!

## Krankheits-Risiken

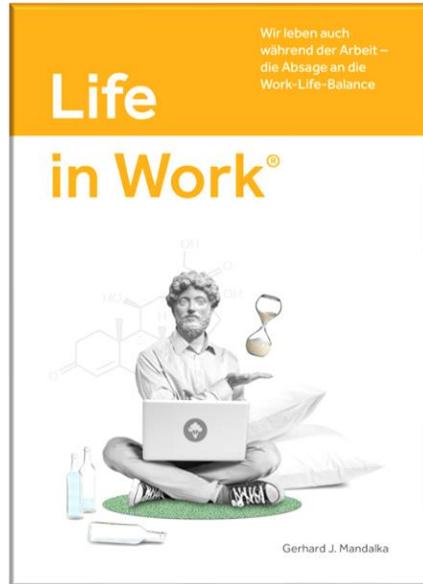


**schrecken uns nicht ab!**

## Unsere Evolution



**unterstützt Energieeffizienz  
und Attraktivität**



### **Gerhard Joachim Mandalka**

*Prävention & Gesundheitspsychologie (M.Sc.)*

*Wirtschaftspsychologie (B.A.) (Arbeits- und Organisationspsychologie)*

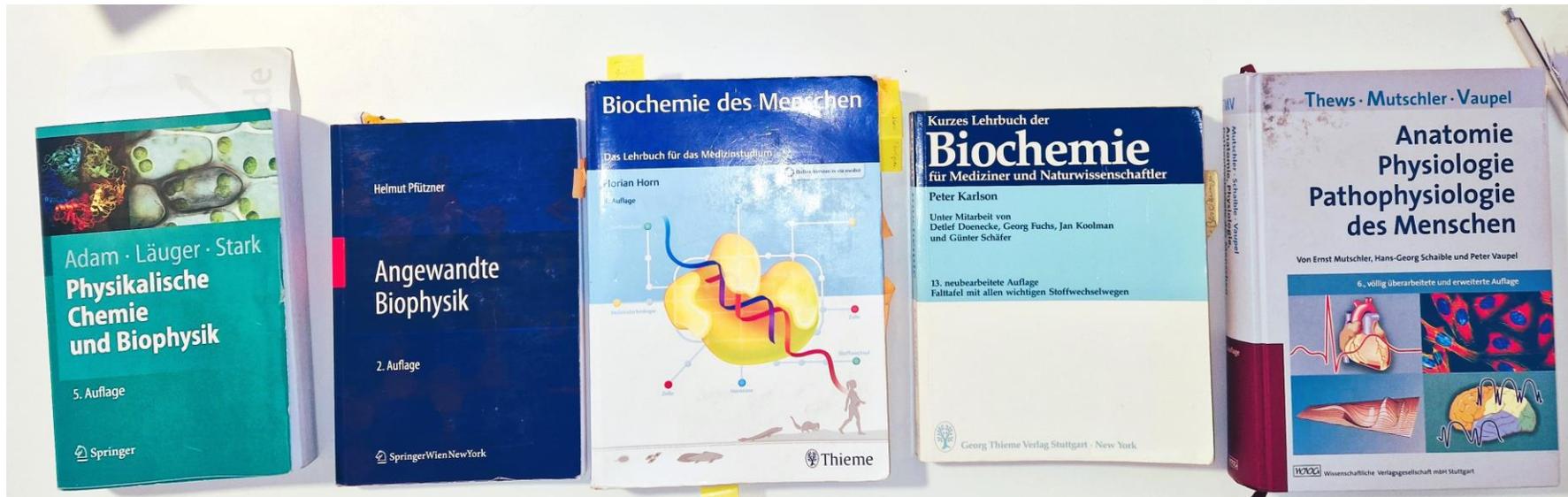
*Studium der Wirtschaftsmathematik*

- seit 25 Jahren Unternehmer (Gesundheitszentrum)
- Weltrekorder
- Buchautor
- Vater

## nach medizinischen Erkenntnissen

---

- ➔ Gesundheit steht nicht “primär“ auf dem Programm der Evolution
- ➔ die Sensorik bestimmt unsere Wahrnehmung



# Wahrnehmen bestimmt unser Handeln

---

➔ und genau hier liegt das Problem mit unserer Gesundheit

**Wir haben keine Sensorik für Gesundheit!**

➔ Für Schmerzen haben wir Sensorik und Gehirnareale!

**Zur Beute zu werden ist tödlicher als eine entkommene Beute!**

*Unsere Sensorik ist auf schnelle Veränderungen ausgerichtet.*

## Prävention funktioniert NICHT freiwillig

---

- ➔ Prävention bedeutet: Etwas zu **TUN, OHNE** den Grund dafür **wahrzunehmen!**
- ➔ Richtige Prävention muss bekannte genetische Dispositionen berücksichtigen.

## Prävention ist Liebe zu Mitmenschen!

---

- ➔ Rein rechnerisch ist der Unterschied zwischen 1:1000 und 1:10 enorm, für den Einzelnen gibt es jedoch nur die wahrgenommene Wahrscheinlichkeit:
- a) es hat mich erwischt
  - b) es ist nichts passiert

**Pflicht zur Prävention kann die Krankheitskosten  
innerhalb von 5 Jahren sicher halbieren!**

*Wie hoch waren die  
Gesundheitsausgaben  
2022 in DE?*

## Wer hohen Stoffwechsel in Ruhe hat,

---

- ist krank (Fieber, Entzündungen usw.)  
ist Übergewichtig  
hat Stress (Schlafstörungen, Burnout) usw.
- **hat schlechte Leistungsfähigkeit  
und schlechtes Wohlbefinden**

# Hoher Stoffwechsel durch Nahrung

---

- ➔ Einsatz des Feuers - als Vorverdauung - vor 1,8 Mio. Jahren führt zu:
- das Gehirn gewann an Komplexität
  - kulturelle Tätigkeiten konnten zunehmen

**Warum sollten wir JETZT etwas Essen, was die Energiegewinnung erschwert?**

**Wofür ist der Magen?**

## Fokus Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden

---

- ➔ Schlechte Leistungsfähigkeit oder/und Wohlbefinden sind die ersten Indikatoren für Krankheit! Das bringt uns zum Arzt.
- ➔ Krankenkassen sollten sich auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Menschen ausrichten!

# Was treibt unsere Evolution (Fortpflanzung)

---

## ➔ Energieeffizienz

- unser Körper belohnt uns für energiereiche Ernährung und Energie sparen
- unser Körper baut alles, was Energie kostet und ungenutzt ist: **AB**

## ➔ Attraktivität – reine Haut (Haare) und Stellung in der Gesellschaft

- uns sind schöne Haut und Haare sehr wichtig, weil wir dadurch als Gesund und attraktiv wahrgenommen werden
- wir wollen besonders sein und zeigen es auch „meistens“ gerne

## Was bringt uns in Bewegung

---

- ➔ Attraktivität – Was machst mich besonders? Für was bekomme ich Anerkennung?
- ➔ Angst vor der offensichtlichen und wahrnehmbaren Gefahr.  
Angst – schneller unter Stress- sicherte unser überleben.
- ➔ **Langfristig: Verstand mit guter Frustrationstoleranz, Disziplin**

# Evolution brauchte keine Motivation zum Sport

---

➔ die Notwendigkeit zum Überleben was die Motivation zum Bewegen (Sport)

- ➔ Polaritäten beherrschten unser Leben
- Viel oder keine Nahrung
  - Viel oder sehr wenig Bewegung usw.
  - Das Umfeld hat für Dynamik gesorgt

**Evolution hat  
den Zwang  
zur Bewegung in unsere  
Genetik  
geschrieben!**

Bevor wir zu Fragen kommen

---



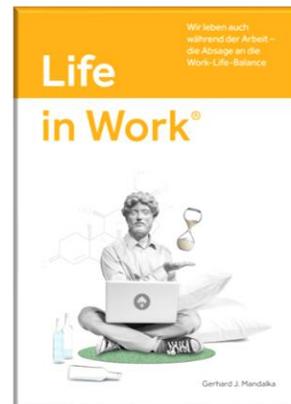
Die besonders  
“mutigen und aktiven“  
wurden aus dem  
GENPOOL aussortiert!

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Welche Fragen haben Sie?

[www.4bam.de/fibo](http://www.4bam.de/fibo)

Folgen Sie uns gern auch auf unseren  
social media Kanälen



# Literatur zum Nachlesen

---

- Adam, G., Lauger, P., & Stark, G. (2009). *Physikalische chemie und biophysik*. Springer-Verlag.
- Horn, F. (2021). *Biochemie des Menschen: das Lehrbuch für das Medizinstudium*. Georg Thieme Verlag.
- Karlson, P. (1994). *Biochemie: Für Mediziner und Naturwissenschaftler*. Georg Thieme.
- Pfützner, H. (2012). *Angewandte Biophysik*. Springer-Verlag.
- Vaupel, P., Schaible, H. G., & Mutschler, E. (2015). *Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen*.

Bilder der Startseite sind über Microsoft Lizenz erworben worden.

