



Rezensionen, Kritiken und Kommentare:

Prof. Dr. med. Rieke Alten, Chefärztin der Abteilung Innere Medizin II Rheumatologie, Klinische Immunologie, Osteologie, Physikalische Therapie und Sportmedizin Leiterin klinisch osteologisches Schwerpunktzentrum (DVO) Schlosspark-Klinik, Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité - Universitätsmedizin Berlin

Ein Buch, wie gemacht für diese Zeit.

Dieses Buch nimmt uns mit zu einer neuen Sichtweise unserer Sinne. Schon im ersten Kapitel geht es um das, was uns in diesen Zeiten am meisten fehlt: das Berühren. Noch bis ins Mittelalter war enger zwischenmenschlicher Kontakt, als Wärmespender, zwingend nötig: „Man rückte eng ums Feuer zusammen und schlief zu mehreren aneinandergedrängt in einer Bettstatt; erst später erlaubte die Erfindung von Kaminen, Heizungen und Fensterscheiben die Separierung von individuellen Schlafräumen. Es entwickelten sich größere körperliche Distanz und eine allgemeine Verringerung des alltäglichen Körperkontakts.“ (H. Milz)

Leider müssen wir zurzeit eine größere körperliche Distanz einhalten und Körperkontakt vermeiden. Das macht uns umso schmerzlicher klar, was wir vermissen. Selbst in der täglichen Arzt-Patienten Begegnung sind Berührungen, sonst essentieller Bestandteil jeder Untersuchung und Befunderhebung, erst nach einer entsprechenden „Kopfzensur“ möglich.

Helmut Milz ist als ausgebildeter Psychotherapeut immer auch Ganzheitsmediziner geblieben. Die Erfahrungen seiner jahrzehntelangen Praxis machen dieses Buch lebendig. Sie lassen besser verstehen, wie die Seele mit den Sinnen und der jeweiligen Lebenssituation zusammenhängt, welche auf dem Weg zur Heilung in eben diesem ganzheitlichen Sinne entschlüsselt werden müssen. Nur auf diesem, manchmal mühsamen Weg, kann zusätzlich zur Therapie mit modernen Pharmakotherapie, eine Krankheitsheilung mit dem Patienten ermöglicht werden, welche dauerhafter anhalten kann.

Gerade für den vorwiegend somatisch tätigen Arzt ist das Buch von Helmut Milz eine große Bereicherung; es gibt ihm die Möglichkeit zur Reflektion seines täglichen Handelns im Rahmen einer von ökonomischen Zwängen geprägten ärztlichen Tätigkeit. „Der eigen-sinnige Mensch“ ist kein Buch, das man konsequent Seite-für-Seite oder Kapitel-für-Kapitel lesen muss und kann. Die einzelnen Kapitel sind so reichhaltig und anregend, dass zwischendurch durchaus Lese- und Reflektionspausen angezeigt sind. Diese Reflektionen haben mir geholfen, meine tägliche Arbeit als Ärztin in der Rheumatologie und Immunologie in einem größeren Rahmen zu sehen und sie mit vielen zusätzlichen Facetten zu bereichern.

Prof. (emer.) Bernhard Badura, Soziologe, Philosoph und Politikwissenschaftler, Mitbegründer der ersten Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld, ehem. Beratertätigkeiten für die WHO und EU, früherer Präsident der deutschen Public Health Association, Bielefeld

Rezension: Forum Gesundheitsförderung

Die zunehmende Substitution unserer menschlichen Sinne durch Roboter und künstliche Intelligenz berührt die Identität von homo sapiens. Das von dem Mediziner Helmut Milz verfasste und glänzend geschriebene Buch liefert einen wichtigen Beitrag zu der aktuell heftig geführten Diskussion zu den Folgen künstlicher Intelligenz.

„Der eigen-sinnige Mensch“ ist eine faszinierende Reise durch das Wunderwerk der Evolution. Der menschliche Körper ist die Bühne und das Subjekt eines bewegten Lebens. Erleben und Verstehen geschehen in Wechselwirkung mit Kultur, Sprache, Umwelt, Geschichte, sozialen Verhältnissen, Künsten, Wissenschaften und Heilkunde. Das Buch handelt von den menschlichen Sinnen, von den Vorstellungen des Körpers und wie sich diese im Laufe der Geschichte durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse und gesellschaftlichen Wandel geändert haben. Zugleich stellt es auch Überlegungen darüber an, wie sich heute das Körperverständnis und unsere sinnlichen Wahrnehmungen in ihren Bedeutungen für Gesundheit verändern. Diese Fragen stehen im Zentrum dieser informativen und durch die langjährige psychosomatischer und gesundheitsfördernder Tätigkeiten inspirierten Publikation. Im Einzelnen behandelt werden „Berühren“, „Schmecken“, „Riechen“, „Hören“, „Sehen“, „Das menschliche Herz“, „Atmen“, „Das Nervengeflecht“, „Bauch und Bauchgefühle“, „Die Knochen“, „Muskelkraft und Muskelsinn“ sowie „Der innere Fluss des Lebens“.

Wer sich mit dem Thema der Digitalisierung und seiner Folgen für Selbstverständnis und Gesundheit des Menschen befasst sollte sich mit dem neuen Buch von Helmut Milz auseinandersetzen.

Dr. Nicolas Behrens, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Schmerztherapie, Akupunktur, Naturheilverfahren, körperorientierte Psychotherapie, Psychotonik / **Dr. Christoph Collin**, Psychiater, Psychotherapeut, München

Rezension: Deutsche Zeitschrift für Akupunktur 3-2019

Helmut Milz, der auf einen breiten beruflichen Erfahrungshintergrund zurückgreifen kann (Facharzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie) und „nebenbei“ zur ärztlichen Tätigkeit sich auch anderweitig für die Gesundheitsförderung einsetzte (u.a. Mitwirkung an der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung, welche 1986 von der WHO veröffentlicht wurde), liefert mit diesem Buch eine Ode an die Bedeutung der sinnlichen Leiblichkeit für die Individualität des Menschen sowie für den zwischen-menschlichen Kontakt. Als am Leib ansetzende Akupunkteure und Körpertherapeuten hat uns dieses Buch mit schön doppelsinnigem Titel sehr neugierig gemacht.

In dem umfangreichen Werk werden nicht nur die gängigen „fünf Sinne“, sondern auch weitere „sinnliche Funktionseinheiten“, mit welchen wir Menschen die Welt wahrnehmen sowie uns selbst in Beziehung zur Welt und zu anderen Menschen erleben, geschildert, wie „Atem“, „Bauch und Bauchgefühle“. Der Autor trägt zum jeweils thematisierten Sinn eine Vielzahl von In-formationen

zusammen und spannt dabei einen breiten Bogen durch verschiedenste Disziplinen wie Anatomie und Physiologie, Philosophie, Kunst, Psychologie und Psychotherapie/Psychosomatik. An vielen gängigen Ausdrücken und Redewendungen zeigt er auf, welche ganz selbstverständliche Repräsentation die sinnliche Wahrnehmung in unserem Sprachgebrauch hat (samt etymologischer Aspekte), geht auf soziokulturelle Entwicklungen im Laufe der Geschichte ein und liefert teils äußerst treffende Analysen gesellschaftlicher Phänomene: beispielsweise, dass es im Mittelalter ganz normal und auch erforderlich war, aufgrund der Kälte „zusammenzurücken“ und Körperkontakt zu haben, und wir inzwischen in manchen Kulturen beobachten können, dass einerseits Berührungen unter Fremden fast nur in Menschenmassen „erlaubt“ sind und gleichzeitig bei vielen Menschen ein ungestillter „Berührungshunger“ besteht.

Mit Handlungsaufforderungen hält er sich zwar höflich zurück, aber leistet doch immer wieder Fürsprache für ein gesundes Miteinander und eine menschliche Medizin: etwa in Zeiten einer zunehmenden Technisierung und Ökonomisierung im Gesundheitswesen im ärztlichen Gespräch nicht nur danach zu trachten, möglichst rasch die wichtigsten Fakten aus dem Bericht des Patienten herauszuhören, sondern auch der Subjektivität Raum zu geben und auf die Zwischentöne zu lauschen. Damit spricht er uns aus der Seele.

Spätestens nach der Lektüre dieses Buches ist klar, dass der Körper des Menschen so viel mehr ist als eine rein biomechanisch-biochemische Maschine und dass Leib und Seele nicht so klar zu trennen sind, wie dies in der klinischen Medizin bei uns oft noch angenommen wird.

Für Akupunkteure als Somatopsychiker, also am Leib ansetzende potenziell ganzheitlich wirkende Ärzte, ist dies klar. Die Beschäftigung mit den Sinnen, mit der Wahrnehmung, dem Embodiment und dem Ziel menschlichen Daseins, dem Lebenssinn, ist für uns sinnvoll. Gerade bei Schmerzen ist es notwendig, die Patienten aus ihrer partiellen Dissoziation/sensomotorischen Amnesie wieder in die Realität zurückzuholen. Letzteres ist ganz physisch unser Leib; und es geht therapeutisch über das unmittelbare Erleben von Berührung und der Nadelsensation. Akupunktur wirkt auch über Besserung von Körperbewusstsein, Lenkung von Wahrnehmung als einen wesentlichen Aspekt von Qi.

Das Buch wurde von mehreren namhaften Rezensenten außerordentlich gelobt; nach dem Lesen des Buches ist unser Eindruck jedoch ein etwas zwiespältiger: Das mag daran liegen, dass der Schreibstil von Helmut Milz, der sicher einer der erfahrensten Körpertherapeuten im deutschsprachigen Raum ist, deutlich amerikanisch geprägt ist. Er schreibt assoziativ, was ein wunderbares Feld von Verbindungen eröffnen kann, was aber für Menschen, die eine Struktur mögen, etwas anstrengend ist. So kommt er z.B. in einem Satz von Atem (leider keine klare Differenzierung zwischen Atmung und Atem) auf Wind und dann zu Feng-Shui.

Leider fehlt auch ein Stichwortverzeichnis, um einen rascheren Zugang zum enormen Wissen zu bekommen, das in diesem Buch gespeichert ist. Zahlreiche Literaturangaben hingegen ermuntern zur Vertiefung.

Unklar bleibt, für welches Zielpublikum Helmut Milz schreibt. Für interessierte Laien ist vieles sicher beeindruckend; für Fachleute wie Körpertherapeuten/Leibtherapeuten und leiborientiert arbeitende Ärzte bleibt es dagegen unseres Erachtens oft zu sehr an der Oberfläche, z.T. auch in Verkürzungen missverständlich. Dass etwa bei „Achtsamkeit des Herzens“ eine Abbildung der Magenleitbahn als Herzmeridian abgedruckt ist, ist (wie andere kleine Fehler, z.B. „Siegfried Freund“, „N. fascialis“) zwar nicht so tragisch bzw. fast humorvoll, drückt aber eine etwas reduzierte lektorielle Sorgfalt aus.

Kasuistiken hätten dem Buch gutgetan, um mehr Praxisbezug zu bekommen und so von der großen Erfahrung des Autors zu profitieren. Ein großartiges Beispiel dafür aus dem amerikanischen Raum ist das Buch von Bernard Lown: Die verlorene Kunst des Heilens, in dem auch die Akupunktur ihren Raum bekommt. Tipps wie Feldenkrais-Übungen für überanstrengte Augen sind gut und eine konkrete Übung wäre schön, um selber eine Erfahrung machen zu können.

Zusammenfassend bietet dieses Buch viel Wissen und ist als Lesebuch sehr anregend, aber es ist nicht als medizinisches Fachbuch konzipiert; und mehr konkrete Bezüge könnten das tiefere Verständnis bessern.

Berufsverband der Präventologen, Berlin

Rezension, Website

Ein wunderbares Buch! Helmut Milz ist der Arzt für Gesundheitsförderung schlechthin. Mit Ilona Kickbusch zusammen hat er die Ottawa Charta entworfen und damit die Neuorientierung der Gesundheitspolitik durchgesetzt. Prävention und Gesundheitsförderung sind unsere Aufgabe als Präventologinnen und Präventologen und daher ist das „Lebenswerk“ des Facharztes für Allgemeinmedizin und Psychosomatische Medizin und Psychotherapie eine Ermutigung für unsere Tätigkeit.

Helmut Milz kennt das komplexe Zusammenspiel von Leib und Seele mit den individuellen und sozialen Lebenswelten. Sein erstes Buch war bereits ein präventologisches Lehrbuch. Das aktuelle Werk „Der eigen-sinnige Mensch. Körper, Leib & Seele im Wandel“ (AT Verlag, Aarau 2019, ISBN 978-3-03800-029-7) fasst die vielfältigen Erfahrungen dieser außerordentlichen Arztpersönlichkeit zusammen.

Der Autor beschreibt, wie alles mit allem zusammenwirkt und gibt Orientierung in den komplexen Wechselwirkungen unseres Lebens. Die einzelnen Kapitel des Buches zeigen dies leicht lesbar und umfassend verständlich.

Wir haben mit diesem liebevoll gestalteten und ausgestatteten Buch ein gesundheitsförderliches Geschenk bekommen. Ich empfehle es allen, die mit Freude am Leben präventologisch denken und handeln wollen: „Die Lektüre des Buches ermutigt, den Botschaften und Zeichen des Körpers wohlwollend Aufmerksamkeit zu schenken“, schreibt der Autor selbst.

Das Buch ist ein Standardwerk für präventologisches und gesundheitsförderliches Denken und Handeln. Eigen-Sinn brauchen Präventologinnen und Präventologen ganz besonders in der Auseinandersetzung mit der pathogenen Medizin und bei der Vernachlässigung salutogener Heilweisen im bestehenden Gesundheitssystem.

Prof. Nikola Biller-Andorno, Direktorin, Institut für Biomedizinische Ethik und Medizingeschichte, Universität Zürich, WHO Collaborating Center for Bioethics,

Dies ist keine Streitschrift, kein wütendes oder klagendes Buch, das die Defizite der gegenwärtigen Medizin anprangert. „Der eigensinnige Mensch“ nimmt sich zurück und erforscht weitgehend deskriptiv die Vielschichtigkeit der menschlichen Sinne. Durch dieses Sich-Selbst-Zurücknehmen und die durchscheinende Gelassenheit mahnt es in unaufdringlicher und zugleich effektiver Weise immer wieder ein integratives Verständnis von Gesundheit und Krankheit an.

Prof. Cornelius Bork, Professor für Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin und Naturwissenschaften, Direktor des Instituts für Medizin- und Wissenschaftsgeschichte, Universität zu Lübeck.

In einer Zeit, in der die biomedizinische Forschung immer mehr Daten sammelt und in immer abstrakteren Datenräumen nach maßgeschneiderten Therapien sucht, erinnert Helmut Milz in seinem bemerkenswerten Buch daran, dass Medizin es mit den sehr menschlichen Körpern lebendiger Patienten zu tun hat. Sein Buch ist ein mutiges Plädoyer gegen eine Medizin, der die Sinne immer weiter abhandeln kommen.

Dr. Fritjof Capra, Physiker, Systemtheoretiker, Gründer des Center for Ecoliteracy und des Webinars „Capra-Course“, Berkeley, Kalifornien

Ein wunderschönes Buch, das für mich viel Neues und Interessantes enthält, sowohl wissenschaftlich wie sprachlich. Die Integration der biologischen, psychologischen und kulturellen Dimensionen macht den Text lebhaft und spannend zu lesen.

Prof. Ulrich Cuntz, Facharzt Innere Medizin, Gastroenterologe, Psychosomatik, ehem. Chefarzt Klinik Roseneck, Prien

„Der eigen-sinnige Mensch“ - Ein vieldeutiger Titel für ein vielschichtiges Buch: Helmut Milz wählt ganz unterschiedliche Perspektiven, um uns an die komplexe Beziehung von Leib und Seele heranzuführen. Er erlebte als Arzt und Psychotherapeut mit *eigenen Sinnen* die Medizin und berichtet über seine Begegnung mit der wissenschaftlichen Medizin.

Kapitel für Kapitel erarbeitet er sich die Organsysteme und Sinne, rekurriert auf die Geschichte der Medizin und führt zum aktuellen Stand der Wissenschaft. Gleichzeitig verweist er aber auch auf die transzendenten Bedeutungen unserer Sinne und Organe für Philosophie und Geisteswissenschaften und schafft auf vielen Ebenen spannende Einblicke in die Psychosomatik, die Wissenschaft von der Interaktion von Leib und Seele.

Dr. Ruediger Dahlke, Arzt für Naturheilkunde, Psychosomatik, Buchautor, Hitzendorf

Als großer Freund der Sinne, des Sinns und der Sinnlichkeit, habe ich Helmut Milz Buch, mit seiner so gründlichen und ansprechenden Art der Untersuchung sehr genossen. Dieses Buch hat das Potential, uns in einer Zeit des Konsum-Wahnsinns, wo der Mangel an Sinnen-Erfahrungen und Freuden immer dramatischer wird, mit der Welt der Sinne auch den Sinn wieder näherzubringen. Denn wenn wir die Sinnes-Erfahrungen vernachlässigen, verkommt so vieles zu Unsinn und die Sinnlichkeit, die ja zu jeder Sinnes-Erfahrung gehört, landet im Schatten. Wir erleben unser Leben durch die Sinne und dieses Buch kann uns die Freude daran zurückbringen.

Univ. Prof. Dr. med. Rainer Danzinger, Facharzt für Psychiatrie, Psychoanalytiker, ehem. Ärztlicher Direktor LNK Salzburg /LNK Graz, Lehrbeauftragter Sigmund Freud Universität, Wien

Rezension: Steirische Akademie für Allgemeinmedizin

Zunehmend werden unsere Körper fremdbestimmt. Spezialisten der High-Tech –Medizin diagnostizieren und reparieren mit Spezialgeräten Defekte. Eine expandierende Industrie von Fitness und Wellness manipuliert und malträtiert die Muskulatur, Kosmetik und Schönheitschirurgie korrigieren unser Aussehen. Gehört dieser Körper, an dem diverse Spezialisten herumwerkeln wie an einem kaputten Auto überhaupt noch zu uns? Der Autor des Buches, DER EIGENSINNIGE MENSCH, Helmut Milz, versucht in seiner brillanten Untersuchung diesem Trend der Enteignung des Körpers entgegenzusteuern.

Zunächst wird der Blick des Lesers auf diverse physiologische, kulturgeschichtliche oder auch philosophische Aspekte der Sinnesorgane gelenkt. Man staunt über die Vielseitigkeit dieser Fundgrube aus aktuellen sinnesphysiologischen Forschungsergebnissen, halb verschütteten intuitiven Weisheiten unserer abendländischen aber auch verschiedener exotischer Kulturen sowie Einsichten aus alternativen körperbezogenen Psychotherapien.

Während der Lektüre der Abschnitte über die Berührung, den Tastsinn, den Geschmack, das Riechen, Sehen und Hören tauchen überraschend verborgene, unbekannte und vergessene Aspekte unserer sinnlichen Wahrnehmung auf. Fasziniert spürt der Leser, wie sein eigener, zur Seite geschobener halb abgetöteter und unterdrückter Leib wieder ein wenig auflebt. Dazu tragen auch die dezent eingestreuten praktischen Anregungen des Autors Helmut Milz, selbst ein erfahrener Psychosomatiker und Körperpsychotherapeut, einiges bei.

Nach der Auseinandersetzung mit der Wahrnehmung im engeren Sinn befasst sich das originelle Buch mit dem Atem, dem Nervensystem, den Eingeweiden, der Muskulatur und dem Skelett. Die Sicht auf diese verschiedenen Aspekte des Körpererlebens bleibt dabei stets ganzheitlich, voll Respekt für das subjektive Erleben des Individuums. Bemerkenswert ist, wie es dem Autor Milz gelingt, medizinhistorische Streiflichter mit literarischen oder alternativmedizinischen Aspekten zu verbinden. Bei den eingestreuten philosophischen Zitaten ist ein gewisses Faible für den spätromantischen Philosophen F. Nietzsche unübersehbar, bei den lyrischen Einfügungen für R.M.Rilke. Gegen Ende wird die reichhaltige, stellenweise beinahe lexikalische, Arbeit durch Reflexionen über flüssige Konzepte der Lebensenergie, über den Strom des Lebens im allgemeinen, abgerundet. Dabei dürfen natürlich Hinweise auf die Bedeutung des Trinkwassers keinesfalls fehlen.

Insgesamt hebt sich der EIGEN-SINNIGE MENSCH von Helmut Milz wohltuend von der Flut diverser besserwisserischer und schulmeisterlicher Machwerke populärwissenschaftlicher und missionarischer Natur über Körper- und Gesundheitspflege ab.

Solide recherchiert und respektvoll dargestellt öffnet uns das Buch tatsächlich verblüffend neue Zugänge zum vernachlässigten und vergessenen eigenen Körper.

Dr. Dieter Debus, Berlin

Kommentar, Amazon

Das lehrreiche und interessante Buch von H. Milz bietet einen vielfältigen und oft auch überraschenden Einblick in Zusammenhänge der Sinne und der Organe des Körpers. In 12 Kapiteln beschreibt der Autor die neuesten Erkenntnisse der Funktionen und Zusammenarbeit verschiedener

Organe und Körpersysteme. Es ist offensichtlich, daß die einzelnen Organe nicht unabhängig voneinander betrachtet werden können. Ein Gewinn für jeden, der sich für seinen Körper interessiert!

Dr. phil. Barbara Denscher, Kulturpublizistin, Kulturwissenschaftlerin, Wien

Rezension: Flaneurin.at

Es ist kein Druckfehler und auch keine typografische Spielerei, dass im Titel des neuesten Buches des deutschen Mediziners und Psychotherapeuten Helmut Milz im Wort „eigensinnig“ ein Strich eingefügt ist. „Der eigen-sinnige Mensch. Körper, Leib & Seele im Wandel“ heißt das Werk, und der „Eigen-Sinn“ ist dabei der zentrale Begriff. Denn es geht um die Sinne und die Wahrnehmung der Welt durch die Sinnesorgane, also um die traditionellen „fünf Sinne“ – das Tasten, Schmecken, Riechen, Hören und Sehen –, sowie weitere sensorische Fähigkeiten, darunter der Bewegungssinn, der Raumsinn, der Zeitsinn, „intuitiver Spürsinn und Bauchgefühl, Empfindungen des Herzens und einige mehr“.

Dieses „Ensemble der Sinne“, wie es Milz nennt, gestaltet sich bei jedem Menschen in unterschiedlicher – also in jeweils „eigener“ – Weise. Allerdings wird heutzutage von vielen Menschen die bewusste Selbstwahrnehmung mehr und mehr an technische Geräte abgegeben in der Hoffnung, „dass die digitalen Rezeptoren ihrer Apps (...) ihr eigenes Befinden auswerten, hochrechnen und für sie in Handlungsanweisungen übersetzen, damit sie eine gewünschte oder geforderte ‚Selbstoptimierung‘ erreichen.“ Dies birgt allerdings auch Gefahren in sich, wenn die technologische Körperkontrolle „in den Händen von autoritären Systemen, autokratischen Machthabern und bedenkenlosen Geschäftemachern“ zunehmend zur externen Überwachung wird. Es gilt also, sich der „eigen-sinnigen“ Individualität bewusst zu bleiben – das ist eine der wichtigsten Botschaften des Buches von Helmut Milz.

In detailreicher Weise legt Milz dar, wie sich das Erleben und Verstehen des menschlichen Körpers und der Sinneswahrnehmungen im Lauf der Geschichte und in vielfältigen Wechselwirkungen mit der Entwicklung der Wissenschaft, mit sozialen Verhältnissen, Kultur, Umwelt anderen Faktoren gewandelt haben. So etwa, wenn er im Kapitel über den Tastsinn darauf verweist, dass über lange Zeiten und bis ins Mittelalter enger zwischenmenschlicher Kontakt als Wärmespender zwingend nötig war: „Man rückte eng ums Feuer zusammen und schlief zu mehreren aneinandergedrängt in einer Bettstatt. Die Erfindung von Kaminen, Heizungen und Fensterscheiben erlaubte später die Separierung von individuellen Schlafräumen. Es entwickelten sich größere körperliche Distanz und eine allgemeine Verringerung des alltäglichen Körperkontakts.“

In jedem der insgesamt zwölf Kapitel über das „Ensemble der Sinne“ (betitelt u.a. „Hören – Was uns zu Ohren kommt“, „Sehen – So weit die Augen reichen“, „Das Nervengeflecht – Informationen und Botschaften“, „Bauch und Bauchgefühle – Was alles zu verdauen ist“, „Muskelkraft und Muskelsinn – Bewegung und Gespür“) liefert Helmut Milz die jeweiligen physiologischen Basisinformationen und Fakten zur medizinischen Forschung, und zwar in einer Form, die auch für Laien gut lesbar und verständlich ist. Vor allem aber beleuchtet er das jeweilige Thema stets aus unterschiedlichsten Perspektiven. Da geht es beispielsweise um historische Entwicklungen, philosophische und religiöse Bewertungen. So etwa wenn im Kapitel über den Hörsinn zu erfahren ist, dass das Wort „Ohr“ eines der häufigsten im Alten Testament ist, und im Kapitel über den Sehsinn, dass man in der Antike glaubte, „dass ein ‚Sehstrahl‘ die äußeren Dinge ‚betaste‘. Auch die sprachgeschichtliche Herkunft des germanischen Begriffs ‚blikk‘ hatte ähnliche Bedeutungen: ‚Strahl‘, ‚schnelles Glanzlicht‘, ‚Blitz‘.“ Zum Thema gibt es aber auch Informationen wie etwa, dass „wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die bevorzugte Blickdauer zwischen fremden Menschen zwischen zwei und fünf Sekunden“ betrage und dass wir zirka zehn Millionen Reize und Impulse pro Sekunde über die Augen aufnehmen, von denen uns nur ein geringer Teil bewusst ist, die aber im Gehirn komplexe

Bearbeitungsprozesse auslösen. Ebenfalls zum Kapitel „Sehen“ gehören Fragen, wie „Was blinde Menschen ‚sehen‘“ und worin optische Täuschungen bestehen, sowie jene nach der Rolle von Bildern in unterschiedlichen Religionen, jene nach dem „Sehen in der Kunst“, oder jene nach der Veränderung von Sehgewohnheiten durch die modernen Medien.

Im Kapitel über den Geschmackssinn verweist Helmut Milz darauf, dass dieser in der westlichen Tradition der Philosophie lange Zeit in der Hierarchie der Sinne als „niedrig“ galt: „Aufgrund seiner Nähe zu den animalischen Fressinstinkten stand er unter Verdacht. Appetit wurde in der Nähe der Tiere angesiedelt, und immer drohte die ‚Völlerei‘ als Feind des Denkens.“ Der Geschmackssinn ist stark beeinflusst von Kultur und Tradition, von individuellen Erfahrungen und persönlichen Erinnerungen – und er ist leicht verführbar, was sich die Nahrungsmittelindustrie intensiv zunutze macht: „Heute werden etwa der Hälfte aller Nahrungsmittel Aromastoffe zugesetzt“, schreibt Milz, und: „In gewisser Weise kann man sagen, dass das milliardenschwere Geschäft mit Aromastoffen auf der gezielten Täuschung unserer Sinne beim Essen beruht.“

Es sind erstaunlich viele unterschiedliche Aspekte, die Helmut Milz in seinem Buch über den „eigen-sinnigen Menschen“ behandelt. Dass er als Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Allgemeinmedizin, Honorarprofessor für Public Health und ehemaliger Berater für Gesundheitsförderung bei der Weltgesundheitsorganisation über umfassendes Expertenwissen verfügt, mag sich von selbst verstehen. Beeindruckend aber ist es, wie viel an Wissen aus fachfernen Bereichen, wie etwa Literatur, Musik, Malerei, Kultur- und Sozialgeschichte, Theologie und Philosophie, er in sein Buch einzubringen wusste. Das macht den 340-Seiten starken Band überaus interessant und lesenswert. Übrigens: „Der eigen-sinnige Mensch“ ist kein Buch, das man konsequent Seite-für-Seite oder Kapitel-für-Kapitel lesen muss. Man kann durchaus eigensinnig an die Lektüre herangehen, zunächst jene Kapitel lesen, die einen am meisten ansprechen, man wird sich wohl manchem intensiver, vielleicht auch mehrfach widmen, einiges zunächst vielleicht überblättern – und sicher insgesamt viele Impulse und Anregungen aus dem klug illustrierten Werk beziehen.

Am Schluss seines Buches resümiert Helmut Milz: „Eigensinn macht Spaß“ – und bezieht sich damit auf Hermann Hesses Aufsatz „Eigensinn“, in dem der Schriftsteller bekannte: „Eine Tugend gibt es, die liebe ich sehr, eine einzige. Sie heißt Eigensinn.“ Denn, so Hesse – und mit ihm Helmut Milz: „Geld und Macht und all die Dinge, um derentwillen Menschen einander quälen und am Ende totschießen, sind dem zu sich selbst gekommenen Menschen, dem Eigensinnigen, wenig wert. Er schätzt eben nur eines hoch, die geheimnisvolle Kraft in ihm selbst, die ihn leben heißt und ihm wachsen hilft.“

Dr. Jens Deerberg-Wittram, Geschäftsführer, Romed-Kliniken, Rosenheim, Executive Director Boston Consulting Group; Gründungspräsident International Consortium for Health Outcomes Measurement

Die Lektüre war durchgehend anregend, kurzweilig und oft lehrreich - kurz ein echtes Lesevergnügen. Der Aufbau des Buches ist schlüssig und die Sprache klar und elegant. Das hilft, wenn es um manchmal komplexe Dinge geht. Die Redewendungen des Alltags erinnern uns an Aspekte, die wir oft vergessen. Je besser und aufmerksamer wir spüren, erfassen und begreifen, was wie auf uns einwirkt, desto wahrhaftiger können wir uns zur Umwelt, zu anderen Menschen und zuletzt zu uns selbst stellen. Eigensinn korrespondiert so mit Selbsterkenntnis und Vernunft (in der wir uns vernehmen!). Also am Ende Aufklärung und Kant... .

Prof. emer. Hans-Peter Dreitzel, Politische Wissenschaften und Soziologie, Freien Universität Berlin, Gestalt-Psychotherapeut, Supervisor, Hohenpeissenberg

Ein wunderbares Buch, für viele Leser geeignet, die Lust haben, sich der vielfältigen Aspekte ihrer eigenen Leiblichkeit auf unterhaltsame und oft amüsante Weise bewusst zu werden, besonders aber für solche Mediziner, die jetzt von der Zwangspause betroffen oder schon im Ruhestand sind, und sich nun der Muße hingeben könn(t)en, den menschlichen Leib einmal aus ganz anderer und doch wieder ganz naher Perspektive betrachten zu dürfen!

Thomas Farnbacher, Feldenkrais-Trainer und Practitioner, JKA Instructor, Yiquan, studierte Mathematik an der FU Berlin, medizinischer Masseur und Bademeister, Grabenstätt

Ein in die Tiefe recherchiertes Buch, nicht nur für an der Spezies Mensch Interessierte, sondern ein unverzichtbares Standardwerk für Jeden, der im Bereich Medizin, Therapie, Pädagogik und Bewegung arbeitet. Das Buch gibt einen aktuellen und durchaus unterhaltsamen Überblick darüber, welchen Wissensstand wir haben bezüglich unserer Sinne und des Leibes. Außerdem ist das Werk das geeignete Antidot gegen die Tendenz, dass man den Menschen nur aus einer Perspektive oder einem spezialisierten Wissensfach heraus betrachtet. Professor Milz ist mit seinem tiefen Erfahrungsschatz und Wissen in Medizin, Psychologie, Leibarbeit und Gesellschaft ein erhellender Blick auf uns selbst gelungen.

Felix C.

Kommentar, Amazon

Spannender und sehr umfassender Einblick in die Verbindung von Körper, Geist und Sinne. Sehr gut lesbar und stringent im Aufbau! Würde es für Laien und Experten empfehlen. Man merkt dem Autor an, dass er nicht einfach ein weiterer Autor im Trendbereich Körper und Geist ist, sondern ein ausgewiesener Experte mit langjähriger Erfahrung ist.

Man hat denkt danach definitiv intensiver über das Zusammenspiel von Körper und Geist nach. Erfrischende Hintergründe und Zusammenhänge!

Prof. emer. Dr. Manfred Fichter, ehem. Ärztl. Direktor, Klinik Roseneck Prien, Professor emer. Psychiatrische Klinik der LMU München, Prien

Ich kenne Helmut Milz seit seiner Zeit als Querdenker an der Psychosomatischen Klinik Roseneck in Prien. Er hat erneut ein Buch geschrieben, zu dem er lange gesammelt und überlegt haben muss. Es geht über die Sinne des Menschen, nicht nur die üblichen fünf, sondern auch über Bewegungssinn, Raumsinn, Zeitsinn, Bauchgefühle, Empfindungen des Herzens und dergleichen. Es geht darum, wie Leib, Seele, Sinne und Lebenssituation zusammenhängen.

Man erwartet vielleicht ein schwersinniges Bild mit vielen Definitionen, doch das Lesen macht Spaß. Das Buch ist ein Füllhorn, in dem Helmut Milz vieles Wertvolles, Inspirierendes, Anregendes zusammengetragen hat, das den Leser bereichern wird. Unser Wortschatz beinhaltet Tausende von Bezeichnungen, in denen unsere Sinne sehr charakteristisch benannt sind: „Es liegt uns auf der Zunge“, Fließendes kann „ins Stocken geraten“ oder man hat ein „flaues Gefühl im Bauch“. Helmut Milz geht vom Wörtlichen aus und zeigt, wie die fünf Sinne und weitere zusammenhängen.

Der Autor ist ein ganzheitlicher Mediziner und geht über die Schulmedizin weit hinaus. Über die Jahrzehnte hat er sich mit beidem befasst. Das Buch regt an, dass wir unsere Körperwahrnehmungen wohlwollend registrieren und ihnen genügend Aufmerksamkeit schenken. Die Lektüre des Buches ist wertvoll und inspirierend. Wie erwähnt ein Füllhorn über unsere Sinne, die jedem von uns eigen sind.

Univ. Prof. Jutta Fiegl, Mitbegründerin und Vizerektorin der Sigmund Freud Privat Universität Wien, Dekanin der Fakultät Psychotherapiewissenschaft, Präsidentin der Vereinigung Österreichischer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (VÖPP)

Der Autor betrachtet den Körper aus vielen Perspektiven –in organmedizinischer Hinsicht und beleuchtet ebenfalls die Wichtigkeit, den Körper in seinem Funktionieren oder Nichtfunktionieren als „Botschafter“ zu sehen, als „menschlichen Körper“, der beeinflussbar, unterstützbar und störbar ist. Er betrachtet dessen Kommunikationen innerhalb der Körperregionen, aber auch mit der Außenwelt. Der individuelle Umgang mit sich selbst, aber auch die Arzt – Patienten- Beziehung bekommt hat diesem Buch einen wichtigen Stellenwert. ... Ein Fachbuch, spannend, anregend, kritisch, welches historische Sichtweisen in Beziehungen zu aktuellen und möglichen zukünftigen setzt – sehr lesenswert, sowohl für Fachpublikum als auch für interessierte Laien!

Prof. em. Gerd Folkers, Professor für Pharmazeutische Chemie an der ETH Zürich, Ehem. Leiter des Collegium Helveticum, Präsident des Schweizer Wissenschaftsrats

„*Anatomia clavis et clavus medicinae*“ - „*Die Anatomie ist der Schlüssel und das Steuerruder der Medizin*“. Dieser, seit dem 16. Jahrhundert oft propagierte Leitsatz begleitet Studierende in das anatomische Theater der Universität Leipzig. Er hat nach wie vor seine Bedeutung. Heute ist es die „molekulare Anatomie“, die uns über Krankheitsmechanismen Auskunft gibt.

Helmut Milz legt eine etwas andere Anatomie vor. Auch er spricht über das Herz in physiologischer Perspektive. Da ist es eine Harvey'sche Pumpe. Das Herz hat beim Mediziner Helmut Milz jedoch mehrere Bedeutungen, und was folgt ist eine kleine Kulturgeschichte des Herzbegriffs bis in die Moderne. Bis zur Kulturkritik, die der „kardiologischen Rehabilitation“ weniger Interesse zuzmisst, einfach weil sich die entsprechenden Therapien nicht prominent publizieren lassen. Und Letzteres, die Publikation, ist die Währung der wissenschaftlichen Karriere.

„Der eigensinnige Mensch“ ist ein wertvolles Buch, weil es hilft, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen, eine Übung, die zur eigenen Verortung eminent wichtig ist.

Prof. Ingo Froböse, Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport, Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung, Deutsche Sporthochschule Köln, wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation

Rezension, Website

Helmut Milz, der Autor und Facharzt für psychosomatische Medizin und Allgemein-Medizin, hat aktuell ein Buch unter dem Titel „Der eigen-sinnige Mensch: Körper, Leib & Seele im Wandel“ veröffentlicht. „Der Körper ist die Bühne unseres Lebens“ – Welch wunderbarer Satz, mit dem der Autor sein Werk treffend einleitet. Dabei versteht er unseren Körper als Mittelpunkt, Werkzeug und Ausdrucksmittel des Lebens, der sich bei „ausreichender“ Ernährung, Bewegung, Zuneigung, Pflege und Ruhe weitgehend selber reguliert, weil unsere leibliche Intelligenz ohne unser Zutun den richtigen Weg für sich von ganz alleine findet. Dabei geht es primär um die Beantwortung einer Frage, wie sich das Erleben, Erfahren und auch das Verstehen des menschlichen Körpers über die letzten Jahrhunderte bis heute verändert hat und wie sich dabei insbesondere die sinnlichen Erfahrungen von berühren, tasten, riechen, schmecken, hören und sehen über den Versuch, sie messbar zu machen und zu quantifizieren von der eigentlichen Sinnlichkeit zunehmend entfernt haben, wodurch wir einen ganz wesentlichen Teil unseres prägenden Verhaltens und Lebens zunehmend verloren haben. Und genau das ist das Faszinierende an diesem Buch, in dem der Autor die sinnlichen Erfahrungen endlich wieder, und das auch wissenschaftlich fundiert und untermauert, in ihrer Bedeutung für unser eigenes Leben in das Zentrum der Betrachtung rückt.

Der „Eigen-Sinn“, der vom Autor weit über die klassischen Sinne hinweg definiert und beschrieben wird und dabei das menschliche Herz, das Atemsystem, die Nerven, den Bauch mit seinem Bauchgefühl, die Knochen, die Muskeln und selbst den Stoffwechsel in das sinnliche Gesamt-Erleben und Erlebnis integriert, ist für ihn der Mittelpunkt für eine unverwechselbare Identität und Individualität und somit gleichzeitig auch Ausgangspunkt für Wachstums- und Entwicklungsprozesse bis hin zur Integration in therapeutische Ansätze. In jedem seiner Kapitel zu den einzelnen Sinnen gelingt es Helmut Milz anregend und spannend zu erläutern, was diese Sinne für uns für eine Bedeutung haben und wie sie sich im Laufe unserer Entwicklung verändert und weiterentwickelt haben. Sinne werden physikalisch oder biochemisch erläutert, evolutionäre Ursprünge werden exakt beschrieben und der Autor geht sogar soweit, dass sensomotorische Aktionen mit sozialen und emotionalen Komponenten verknüpft werden. Für mich ein sehr schönes und beeindruckendes Beispiel ist dazu die Ausführung des Händedrucks bei einer Begegnung oder Begrüßung, die als Informations- und Kommunikationsmedium in unseren Sinnen sofort – bewusst oder unbewusst – zu einer Einschätzung einer Person führen kann, die wir bis dahin noch gar nicht kannten oder mit der wir bisher auch noch kein Wort gesprochen hatten.

Helmut Milz geht aber auch durchaus sehr kritisch mit unseren Sinnen und speziell mit unseren Sinneserfahrungen, gerade in der aktuellen digitalen Medienlandschaft, um. Der Versuch in der digitalen Welt Sinne und unsere emotionalen Empfindungen messbar zu machen und Rechenschritte und sogar Algorithmen digital nachzuvollziehen, macht nicht nur dem Autor irgendwie Angst und Sorge. Die für uns alle bisher so wichtigen Bauchentscheidungen und Herzensangelegenheiten, aber auch Vertrautheit, Genuss oder selbst Liebe möchte ich jedenfalls in Zukunft noch weiterhin sinnlich erfahren und erleben und nicht „maschinell“ berechnen lassen. Milz legt dazu die Finger exakt in die richtige „Zukunft“-Wunde, denn der Verlust des Eigensinns bedeutet gleichzeitig den Verlust eines der prägendsten Merkmale unseres Menschseins – es bedeutet einen Verlust der Identität und Individualität.

Dieses Buch ist wie ein Aufschrei, der mir auch noch einmal deutlich vorgeführt hat, wie wichtig unsere Sinneswahrnehmung in Gänze für uns und unsere Entwicklung war und immer noch ist. Es war für mich eine Freude, dieses Buch zu lesen, gerade auch für meine Arbeit in der universitären Lehre und in der Forschung hat mir dieses informative und entspannt zu lesende Buch viele Gedanken mit auf den Weg gegeben und mir besonders die „Sinne“ für unser Leben in dieser Zeit geöffnet.

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs, Karl-Jaspers-Professur für philosophische Grundlagen der Psychiatrie, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Universität Heidelberg

Am Leitfaden der Sprache und ihrer Metaphorik zeigt Helmut Milz, wie unsere alltägliche Erfahrung bis in die feinsten Nuancen durch Sinne, Leib und Gefühl geprägt ist. Der Reichtum seiner Entdeckungen in der Welt der Sinne ist nahezu unerschöpflich – und sein reich bebildeter und ausgestatteter Band liefert auch noch selbst die dazu passende ästhetische Erfahrung. Ein Lese-genuss in jeder Hinsicht!

Dr. Werner T. Fuchs, Hünenberg

Rezension, Amazon

Wenn die Lektüre von Sachbüchern wirklich so leicht zu Verhaltensänderungen führten, wie häufig behauptet, würde bei der Flut von Kochbüchern nur noch Festessen serviert. Beim neuen Trend „Medizinische Ratgeber“ wird wohl das gleiche Phänomen der Fall sein. Lektüre als Beruhigungsspiel, um wie gehabt weiterzumachen. Die häufige Wirkungslosigkeit müssen aber auch Autoren verantworten, die verkappte Oberpädagogen sind oder ihre Leser mit der verabreichten Stoffmenge überfordern.

Ob das Buch von Helmut Milz das Leben seiner Leser verändern wird, weiss ich natürlich nicht. Aber bestimmt führt es zu einem Erkenntnisgewinn, macht gescheiter, wartet mit Überraschungen auf und ist großartig formuliert. Zudem ist es auch etwas fürs Auge, da Autor und Verlag beim Bildmaterial ebenfalls punkten.

„Die Komplexität des menschlichen Körpers ist so groß, dass in diesem Buch nur einige Aspekte dargestellt werden können“, schreibt Helmut Milz in seiner Einleitung. Doch seine Eingrenzung der Vielfalt wird der Leser nicht nur verkraften, sondern dankbar zur Kenntnis nehmen. Denn von allem ein bisschen, war noch nie ein leserfreundliches Konzept.

Dank der Funktion „Blick ins Buch!“ können Neugierige das Inhaltsverzeichnis selber durchgehen, um zu sehen, ob der Autor ihre Interessengebiete ebenfalls behandelt. Auch wenn die Dynamiken des Immunsystems, Erkenntnisse der Neurobiologie oder spezifische Aspekte bestimmter Lebensalter höchsten am Rande behandelt werden, wird bestimmt jeder Leser auf seine Kosten kommen.

Der 1949 geborene Facharzt für Psychosomatische Medizin und Allgemeine Medizin bewegt sich auch sehr leichtfüßig im kulturellen Raum. Seine Exkurse in die Reiche der Philosophen und Künstler sind auch deshalb interessant, weil er oft überraschende Zusammenhänge aufzeigt oder mit verblüffenden Analogien aufwartet. Damit verleiht er dem Begriff „ganzheitliche Medizin“ eine neue Bedeutung.

Auf ein Sachregister zu verzichten, mag zwar einige Leser verärgern, ist aber konsequent. Denn Helmut Milz möchte nicht mit dem Internet konkurrieren, keine Ferndiagnosen erstellen oder auf gezielte Fragen antworten. Er möchte seine Leser auf eine Reise mitnehmen, an deren Ende sie mehr über sich, ihre Sinne und ihren Körper wissen. Und er möchte sie für die Wechselwirkungen mit Gebieten gewinnen, die auf den ersten Blick nichts mit dem Beruf eines Arztes zu tun haben.

Mein Fazit: Das Buch von Helmut Milz kommt nicht marktschreierisch daher, stellt kein besonderes Organ ins Zentrum, dient nicht als Nachschlagewerk und gehört nicht in die Kategorie trendiger Ratgeber. Weil es das alles nicht ist, empfehle ich es gerne weiter. Denn die Lektüre macht Spaß und

löst so viele Aha-Erlebnisse aus, dass man von dieser ungewöhnlichen Reise durch die Sinnenwelt des Körpers bestimmt zufrieden im eigenen Ich wieder ankommt.

Prof. Detlev Ganten, Facharzt für Pharmakologie und Klinische Pharmakologie, Gründungsdirektor des Max-Delbrück-Centrums für Molekulare Medizin (MDC), ehemaliger Vorstandsvorsitzender der Charité – Universitätsmedizin Berlin, seit 2009 Präsident des World Health Summit, Berlin

Helmut Milz innovatives und ungewöhnliches Buch zeigt uns, wie wichtig eine ganzheitliche, integrative Medizin ist, die sich aus einem ehrlichen interdisziplinären Austausch zwischen klassischer Heilkunde und anderen Wissenschaften speist. Besonders interessant ist hierbei, wie der Autor sein ausgeprägtes kulturelles Verständnis mit der dargestellten Sinneswelt des Menschen verknüpft und es so gelingt, die Wechselwirkungen zwischen individuellen und umliegenden Kontextfaktoren von Gesundheit aufzuzeigen. Dabei gelingt es dem Autor auf exzellente Weise, sowohl volkskundige Verständnisse von Gesundheit als auch höchst aktuelle Entwicklungen aus Neurobiologie und Digitalisierung in der Medizin zu berücksichtigen.

Prof. Gerd Glaeske, Professur für Arzneimittelversorgungsforschung, Apotheker und Gesundheitswissenschaftler, ehem. Mitglied des Sachverständigenrates zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen, wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben“-Instituts, Universität Bremen

Rezension: Dr.med. Mabuse

Es ist ein erstaunliches Buch, das Helmut Milz, Facharzt für psychosomatische Medizin und Allgemeinmedizin, unter dem Titel *Der Eigen-Sinnige Mensch – Körper, Geist und Seele im Wandel* publiziert hat. Es geht dabei um nicht weniger als die Beantwortung der Frage, wie sich Erleben und Verstehen des menschlichen Körpers während der letzten Jahrhunderte bis heute verändert haben.

Milz zeigt, wie sich die sinnlichen Erfahrungen von Tasten, Berühren, Hören oder Schmecken, die unser Verhalten geprägt haben, mehr und mehr im Rahmen der neurobiologischen Forschung zu messbaren elektrischen Impulsen und oftmals zu Erklärungen jenseits aller Sinnlichkeit geführt haben. – Ein Mikrogramm mehr oder weniger von einer Transmittersubstanz wie Serotonin in unserem Gehirn will auf diese Weise eine Depression erklären und damit therapeutische Interventionen mit Serotoninwiederaufnahmehemmern (SSRI) erklären. Dabei wissen wir heute, dass bei depressiven Menschen noch nie ein Serotoninmangel nachgewiesen werden konnte, ein solcher Mangel darf in der Zwischenzeit als Märchen bezeichnet werden.

So wichtig die Neurobiologie als wissenschaftliche Disziplin auch sein mag, so wichtig ist es gleichzeitig, die Sinne der Menschen nicht gering zu schätzen, sondern eine Verbindung zwischen gewachsenen Erfahrungen und aktuellen Erkenntnissen in der Medizin und ihrem Umgang mit Patienten herzustellen – eben nicht nur das Gehirn als Mittelpunkt unseres Körpers zu betrachten, sondern ebenso das Herz, sowohl im organischen wie im sinnlichen Zusammenhang.

Die Kapitel, die Herr Milz in seinem 339seitigen Buch aufgreift, haben mit unseren wichtigsten „eigenen Sinnen“ beziehungsweise den Funktionsbereichen unseres Körpers zu tun. In jedem Kapitel wird erläutert, was es mit den jeweiligen Sinnen, auch in einer kurzen historischen Betrachtung, auf sich hat. Beim Schmecken geht es etwa um die Metaphern des Geschmacks – süß auch als

Beschreibung von Wohlgeschmack und Freude, auch Liebe und sogar Rache können mit dem Begriff „süß“ in Verbindung gebracht werden, bei „salzig“ wird der Zusammenhang in der Bergpredigt angesprochen („Ihr seid das Salz der Erde“), aber auch die zusätzliche Gratifikation römischer Legionäre, die zu ihrem Sold zusätzlich Salz als Lohn erhielten, daher der Begriff „Salär“ (lat. Salarium).

Milz beschreibt auch die medikamentösen Lösungsversuche zur Verbesserung des Nervenkostüms. Dabei werden Heroin, seinerzeit noch ein Hustenmittel der Firma Bayer, Morphin und Benzodiazepine wie Valium (*Mother's little Helper*) ebenso erwähnt wie Coca-Cola, das in seinen ersten Zeiten tatsächlich einen geringen Anteil von Kokain enthielt. Nachdem aber ein Coca-Cola bedingter Anstieg der Vergewaltigung von Frauen und vermehrte allgemeine Gewalt bekannt wurden, musste das Kokain aus den Getränken entfernt werden.

Die Entwicklung im Umgang mit unseren Sinnen und Sinneserfahrungen wird von dem Autor durchaus mit kritischer Distanz begleitet. Einerseits wird sich die Entwicklung einer computergestützten, immer tiefer in das menschliche Gehirn eindringenden Entschlüsselungswissenschaft kaum aufhalten lassen. Andererseits lassen sich dadurch aber intuitiver Spürsinn, Bauchgefühl, Empfindungen der Herzens und vor allem Gemeinsinn der Menschen mit- und untereinander nicht verdrängen, weil sie sich einer objektiven Messbarkeit entziehen.

Ein „gelingendes Leben“ ist auch im Spiegel dieser Sinnesempfindungen zu erklären und zu entwickeln, messbare elektrische Impulse sind in diesen Fällen weder „sinnstiftend“ noch erklärend. Dies sollte auch bei den digitalen Selbstoptimierungsprogrammen bedacht werden, da hinter all den anfallenden Daten Interessen zu vermuten sind, die entweder für Geschäftemacherei oder technische Kontrolle genutzt werden.

Das Buch von Helmut Milz ist ein lesenswertes und gelungenes Manifest zur Bedeutung eines wohlverstandenen „Eigensinns“, der für uns Menschen auch eine unverwechselbare Individualität in unserem (Er-)Leben bedeutet. Es zeigt aber auch die Veränderbarkeit der menschlichen Sinne im Laufe der Zeit, die durch kulturelle, gesellschaftliche und wissenschaftliche Einflüsse zustande kommen.

Prof. Martin Gruber, Professor für Bewegung an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“, Talmi-Methode, Aikido-Lehrer, Berlin

Ein Buch, das uns wieder einen Schritt weiter bringt auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschseins. Wie sehr Sinnlichkeit und Sinnhaftigkeit sich gegenseitig bedingen und die Qualität unseres Lebens bestimmen, zeigt Helmut Milz an einer Fülle wunderbarer Sprachfundstücke aus dem Alltagsgebrauch. Die Verknüpfungen, die sich daraus ergeben, weisen wie selbstverständlich auf die Untrennbarkeit von Körper & Geist.

Dr. phil. Roland Haas, ehemaliger Rektor des Mozarteums Salzburg, Dramaturg, Kulturmanager, Regisseur, Heppenheim

Rezension, Amazon

Auf 319 Seiten entwirft hier am Ausgang seines Erwerbs- und Berufslebens der Mediziner Helmut Milz, Facharzt für Psychosomatik, Psychotherapie und Allgemeinmedizin, ein Bild des menschlichen

Seins mit Körper und dessen Sinnen. Es ist nicht seine erste Publikation, fünf sind in den letzten 30 Jahren vorausgegangen, aber vom Umfang her kann man sie wohl als sein Vermächtnis aus der Erfahrung eines langen Berufslebens und gründlicher Reflexion bezeichnen.

Obschon die 12 Fachkapitel umfassend enthalten, was über die Genese und den aktuellen Stand der Körperdeutung in biologischer und medizinischer Sicht heute zu sagen ist – über das Herz, den Bauch, die Knochen, die Muskeln, das Blut und den Atem, wie auch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Berühren – ist jedes Kapitel mit einer semantischen, umgangssprachlichen Sammlung versehen und erschließt dem Leser, wie vielfältig wir uns im Alltag eigentlich unseres Körpers mit eigenen emotionalen und sozialen Bezüglichkeiten bewusst sind. Doch auch zugleich unbewusst, denn zumeist halten wir nur noch für eine Redensart, was wirklich aus unserem Inneren aufsteigt, uns umhertreibt, bewegt, belastet – und dann wohl auch krank macht.

Hier beschreibt der Psychosomatiker, der nur zu oft an Patienten erlebt hat, dass nicht nur Viren oder Bakterien krank machen, sondern wir schon zuvor den Körper disponieren, Belastendes derart verarbeiten.

Oh, wären wir uns dessen nur bewusst, nähmen wir nur Körper und Sinne ernst, dann könnten wir wohl viel für unsere Gesundheit tun, bevor sie uns heftig kontra gibt und uns als Krankheit auf Unstimmigkeiten verweist!

Das gilt für jeden Leser des Buches, das erhellende und nützliche Einblicke in die Systematik unseres Körpers gibt, zugleich auch noch die Geschichte biologischen Wissens über den Körper dazu liefert. Aber der Autor hat darüber hinaus seinen Berufsstand im Sinn, dem er durch solch breite Darstellung Körperwissen nahelegen möchte, was auf medizinischen Hochschulen kaum gelehrt wird und wie er es im Untertitel schon nennt: Leib & Seele sollen erkannt werden, die mehr meinen als Körper und Psyche. Deren transformatorische Beziehung legt Helmut Milz gerade durch seine Ausführlichkeit der physiologischen und sprachlichen Darstellung zwingend dar. Doch nicht nur das, denn aus dem entsteht die Kapitel für Kapitel unabweisbar die Frage nach dem Lebenskonzept und damit Therapiekonzepten der heutigen Medizin.

Der Autor bleibt dabei sehr zurückhaltend, indem er schlüssig seine Tableaus entfaltet, statt die oftmalige Begrenztheit, Einseitigkeit und mangelnde Selbstreflexion der heutigen Heilkunst und medizinischen Industrie anzuprangern. Wie Recht er damit hätte, lässt sich besonders im Kapitel Das menschliche Herz nachvollziehen, wenn er auf heilsame kardiologische Lebenskonzepte für herzkrankte Zeitgenossen hinweist, wie sie in nur wenigen Rehakliniken, darunter besonders von Dr. Hildebrandt, Prien am Chiemsee, entwickelt worden sind. Und so zeigt sich Helmut Milz eigen-sinnig in des Wortes direkter Bedeutung, wenn er mit medizinischer Darstellung, historischem Exkurs, Blick in andere Kulturen und Darstellung des deutschen sprachlichen common sense eigentlich seinen Kollegen nahelegt, ihr Fach so breit zu verstehen, wie es die Komplexität des menschlichen Wesens erfordert. Er zitiert den Neurologen Dieter Janz: "Die Medizin, wie sie gelehrt wird, ist heute mehr eine Medizin, die sich einem Etwas zuwendet, als einem Jemand." Helmut Milz' Buch belegt diese Aussage in allen Kapiteln und das könnte auch gut als eine (ganz richtige) Anklage an unser Medizinsystem heute gelesen werden. Doch darauf ist der Autor nicht focussiert – er wirbt vielmehr Seite um Seite, zu erfahren und zu verstehen, wie im System unseres Körpers, das für ihn Leib und Seele ist, alles zusammenhängt, darüber hinaus auch mit unseren äußeren Lebensumständen – und erst daraus dann die ärztliche Diagnose zu stellen.

Natürlich weiß er auch, der Doktor aus Marquartstein, der Medizinsysteme anderer Länder bestens kennt und in der Forschung up to date ist, was eine 2,5 Minuten Behandlungsfrequenz, Praxisverschuldung und eine kassenärztliche Leistungstabelle für den Arzt in der Praxis heute bedeuten.

Sein Buch wirbt bescheiden, doch fundiert, für Wandel – auch der ärztlichen Kunst wegen – und

macht zudem den Laien mit seinem Körpersystem vertraut, dessen er sprachlich zwar kundig, dies aber nicht mehr wörtlich zu nehmen gewohnt ist. Eine Position, die auf dem Guten beharrt und an den Wandel glaubt. Dazu bahnt der Mediziner Helmut Milz mit DER EIGEN-SINNIGE MENSCH einen guten Weg.

Prof. Peter Henningsen, Direktor der Abt. Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Neurologie, Psychotherapie, Dekan der Medizinischen Fakultät der TU München, Wissenschaftliche Leitung der Lindauer Psychotherapiewochen

Helmut Milz hat das Konzept der "Subjektiven Anatomie", das Thure von Uexküll auf dem Boden einer integrierten Psychosomatik entworfen hat, auf das Anschaulichste und Schönste umgesetzt – das Buch ist eine Fundgrube für alle, die mehr über die vielen Qualitäten unseres Körpers und unserer Sinne erfahren wollen.

Dipl. Psych. Lutz Hertel, Gesundheitspsychologe, Geschäftsführender Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbands, Düsseldorf

Rezension, Website Deutscher Wellnessverband

„Wie wäre es, gebildet zu sein?“ fragt der Philosoph Peter Bieri in seinem gleichnamigen Buch. Eine exzellente Möglichkeit, dies zu erfahren und damit ein breiteres und tieferes Verständnis von den vielen Möglichkeiten zu gewinnen, ein menschliches Leben zu führen, verschafft uns die Lektüre des neuen, sehr lesenswerten Buchs von Helmut Milz.

Darin geht es um tief-sinnige, fein-fühligte Betrachtungen des Menschen – verdichtet auf 317 Seiten, ergänzt um 15 Seiten weiterführender Literaturverweise, die viel anatomisches, physiologisches und pathologisches Fachwissen tragen, aber ganz anders als wir das aus Lehrbüchern kennen. Wir erfahren Be-Deutungen im Wandel der Zeiten und Epochen, und wir erkennen, dass auch die aktuellsten Erkenntnisse über das Leben, über Körper, Leib und Seele nur in ein Durchgangsstadium darstellen. Dass es noch eine ganze Reihe komplementärer Sichtweisen des Menschen, seiner Sinne und Funktionen außerhalb der Wissenschaft gab und gibt, wie etwa die der Kunst und Kultur.

Milz kommentiert diese facettenreiche Reise durch den Menschen immer wieder mit persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen seines reichhaltigen Lebens- und Berufsweges als Arzt, Psychosomatiker, Körper- und Psychotherapeut, Gesundheitsförderer. Er formuliert angenehm wohlwollend, oft fragend, selten wertend. Wir haben beim Lesen viele Gelegenheiten, in uns selbst nachzuspüren, zu hinterfragen, neugierig zu werden. Milz fordert uns auf, mehr Sinn für uns selbst zu haben, weniger achtlos mit uns selbst und anderen, auch der Umwelt, zu sein. Das be-rührt. Im sprachlichen Stil ein sanfter Kontrapunkt zur heute oft plumpen Kommunikationskultur, ist seine Botschaft vom eigen-sinnigen Menschen gewichtig und drängend. Wie wäre es, wenn all die Wellness-schaffenden in dieser Hinsicht ein wenig gebildeter wären, sie verinnerlichten und verbreiteten?

Kay Hoffman, Philosophin, Systemische Therapeutin, Tanztherapeutin, Buchautorin
München

Rezension, Amazon

Als Alterswerk hat er uns dieses Buch angekündigt – nach Ganzheitliche Medizin. Neue Wege zur Gesundheit 1986, Der wiederentdeckte Körper. Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst 1992, Mit Kopf, Hand, Fuß, Bauch und Herz. Ganzheitliche Medizin und Gesundheit 1994, Körpererfahrungen. Anregungen zur Selbstheilung 1998 (zusammen mit Matthias von Varga), bildet es das vorläufige Ende einer Reihe von Büchern, in denen sich die Kenntnisse und Erkenntnisse eines Arztes aus Leidenschaft niederschlagen. Meine Begegnung und Freundschaft mit Helmut hat mir die Angst vor einer möglichen Fremdbestimmung durch den Arzt genommen: auch ich kann eigen-sinnig sein, wenn ich es will. Und ich will – mehr denn je. Ein Arzt, der sich nicht auf die Eindeutigkeit von Diagnosen verlässt? Ein Arzt, der Wechselwirkungen im Blick hat, soweit es geht? Ein Arzt, der in diesem Sinne philosophiert? Ja. Helmut Milz weiß davon zu erzählen: Im Leben hält sich vieles nicht an Eindeutigkeit, klare Zuordnungen oder Endgültigkeit, bleibt unscharf und flexibel, lineare „Wenn-Dann-Erklärungen“ greifen zu kurz. Es tauchen unbeachtete Wechselwirkungen auf, die überraschend Neues hervorrufen. Unser Körper ist Mittelpunkt, Werkzeug, Ausdrucksmittel und Bühne des Lebens.

Der erzählerische, narrative Stil bestimmt die Atmosphäre, die sich der Leserin vermittelt, wobei Atmosphäre nicht alles ist, sondern auch der geschichtliche Hintergrund im Auge behalten, ja, mehr noch, in den Vordergrund gerückt wird um die Komplexität und Vielfalt des ärztlichen Heilauftrags zu veranschaulichen: Vom intuitiven Eigenerleben über ein magisches, mythisches, traditionelles oder volkskundiges Verständnis des Körpers, von rationalen Körperkonzepten der Antike und des Mittelalters über anatomische Sektionen, physiologische Mechanismen, mikroskopische Untersuchungen, biochemische Erforschungen der Zellen, Moleküle und flüssigen Anteile bis zu psychosomatischen Studien, neuen Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie und Neurobiologie sowie zu erfahrbaren Leib und dessen subjektiver Bedeutung bleiben die Vorstellungen vom Körper im Fluss. Es geht um das Ganze. Was ganzheitliches Heilen bedeutet, mag dahin gestellt sein.

In diesem Zusammenhang lässt sich Nietzsche zitieren: Niemand kann dir die Brücke bauen, auf der gerade du über den Fluss des Lebens schreiten musst, niemand außer dir allein. Zwar gibt es zahllose Pfade und Brücken und Halbgötter, die dich durch den Fluss tragen wollen; aber nur um den Preis deiner selbst: Du würdest dich verpfänden und verlieren. Es gibt in der Welt einen einzigen Weg, auf dem niemand gehen kann außer dir: wohin er führt? Frage nicht, gehe ihn. Es geht um eine Zusammenschau, die vom Blick fordert, sowohl Objektives als auch Subjektives im Auge zu behalten: Die ganzheitlich-integrierende Zusammenschau des Befindens und der Befunde. Helmut Milz weiß, ganz offensichtlich aus eigener Erfahrung: Ein umfassenderes Verständnis des Körpers braucht interdisziplinären Austausch zwischen Heilkunde und anderen Wissenschaften und Künsten.

Seit ich ihn kenne (um genau zu sein, seit jenem historischen "Kraft der Visionen-Festival" 1991, zu dem auch ich als Referentin eingeladen war) hat sich sein „Stil“ bewährt, insofern er Neugier weckt auch bei denen, die sonst müde abwinken. Den Körper selbst erforschen: ein Abenteuer! Beispiel: Das „Mikrobiom“ beherbergt weitaus mehr fremde Organismen als wir Körperzellen haben. Die Erkundung von Bauchgefühlen führt unter anderem dazu, mehr über sich selbst zu erfahren. Die Technik des Focusing von E. Gendlin basiert auf einer solchen Selbsterkundung. Sie fordert dazu heraus, einen eigenen Lebensstil zu entwickeln, ebenso Techniken der Sensibilisierung (so etwa das Sensory Awareness nach Charlotte Selvers). Kann eine sensible Aufmerksamkeit helfen, stabiler auf den eigenen Füßen zu stehen? In der Theorie und Praxis von Somatics (Thomas Hanna) wird die subjektive Erste-Person-Perspektive der Selbstbeobachtung des erfahrbaren Leibes der objektiven Dritte-Person-Perspektive der Medizin und Wissenschaft gegenübergestellt, bzw. durch sie ergänzt.

Grundlage für unser je individuelles Leben – ob gelebt oder nur erduldet – sind unsere fünf Sinne. Diese sind das Tor gleichermaßen zu den Mit-Menschen, wie zu eigenen Experimenten, Erfahrungen und Erkenntnissen. Durch die Sinne nehmen wir auf, in uns und um uns herum kreucht und fleucht. Und stets bilden wir, bilden sich die Sinne - mal unbewusst, mal bewusst - um oder weiter. Diese Aus- und Weiterbildung der fünf Sinne ist, wie Marx schon 1844 hellsichtig bemerkte, nicht nur eine individuelle Arbeit, sondern «eine Arbeit der ganzen Weltgeschichte», wie Prof. Giaco Schiesser, Philosoph und Medienwissenschaftler an der Zürcher Hochschule der Künste) in seinen einführenden Bemerkungen zur Buchpräsentation und Podiumsdiskussion im Zürcher Cabaret thematisiert. Insofern ist Eigensinn durchaus als Tugend zu werten: Hegel etwa sah im Eigensinn die Haltung, „nichts in der Gesinnung anerkennen zu wollen, was nicht durch den Gedanken gerechtfertigt ist“, und sah hierin das „Charakteristische der neuern Zeit“ und „das eigentümliche Prinzip des Protestantismus“(Grundlinien der Philosophie des Rechts, Vorrede).

So handelt das Buch nicht nur von den fünf Sinnen oder genauer, wie immer wieder betont wird: von den Systemen der einzelnen Sinne und deren komplexem Gesamtsystem bzw. dessen Plastizität oder funktionellen Veränderungsfähigkeit, sondern auch vom wiedergefundenen und aufgewerteten Eigen-Sinn des Menschen als Chance in dieser „neuere Zeit“, in der Mittel der Selbstbesinnung eine ganz konkrete Alternative der Selbstbestimmung aufzeigen und den steigenden Gefahren von Fremdbestimmung (die als Ursache von Burn-out gilt) trotzen. Wie Prof. Giaco Schiesser herausarbeitet, kommt dem Eigensinn eine neue Deutung zu: so führt ein Weg über Alexander Kluges «Geschichte und Eigensinn» zu Foucaults «Ästhetik der Existenz» läuft, und die das Unabgeholte, das Offene eines vor einem liegenden Leben in dem Begriff des Eigensinns stark machen. Zum zweiten, und auf einer ganz anderen Ebene, es liegen in dem Begriff Eigen-Sinn die Begriffe Sinn und Sinnlichkeit ganz nah beieinander. Die eigene Sinnlichkeit und der eigene Sinn, den man seinem Leben gibt, sind so aufs Innigste verschaltet.

So blättere ich durch das schön gestaltete Buch mit seinen vielen Abbildungen, lasse mich einladen, durch Ausflüge in historische Zusammenhänge den Blick zu erweitern, lasse mich von der Bewegungsfreude auf den Fotos animieren, verweile bei schematischen Darstellungen etwa einer Nervenzelle, die wie ein Kunstwerk erscheint. Am Ende angekommen finde ich noch Bezüge auf neumodische Worte, die offenbar einen zunehmend digitalisierten Lifestyle auszeichnen, so etwa das Self-Tracking, Lifelogging die von bestimmten Apps angeboten wird und offenbar zum Bestandteil des Quantified Self (1) gehören. Doch wir haben die Wahl – eigensinnig zu leben oder sich für eine zunehmende externe Überwachung mit derer geregelten Versorgung zu entscheiden, es liegt an uns. Und oft ergibt sich ein Mittelweg zwischen den Extremen: Eigensinn macht Spaß, schrieb Hermann Hesse. Das ist der letzte Satz im Buch.

Dr. Ellis Huber, ehem. Präsident der Ärztekammer Berlin, ehem. Vorsitzender der Securita KK, Vorsitzender des Berufsverbands der Präventologen, Berlin

Rezension, Berliner Ärzte

Der frühere Vorsitzende der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin, Roderich Nehls, kennzeichnete Helmut Milz als einen „Dinosaurier der Allgemeinmedizin“: Er wollte ausdrücken, dass solche Arztpersönlichkeiten vom Aussterben bedroht sind. Jetzt hat Helmut Milz ein Buch geschrieben, das lebendig und weise in die Zukunft führt und alle Kolleginnen und Kollegen ermutigt, in der Medizin mehr Arzt zu wagen. Im Krankenhaus am Urban und in der Theodor Wenzel Klinik, also in Berlin begann die ärztliche Laufbahn des Facharztes für Allgemeinmedizin und für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Sein jetzt erschienenes Werk „Der eigen-sinnige Mensch. Körper, Leib & Seele im Wandel“ fasst die vielfältigen Erfahrungen einer außerordentlichen Arztpersönlichkeit zusammen. Es ist ein Lehrbuch für vernetztes ärztliches Denken und Handeln geworden, spannend, gut zu lesen und anregend vom ersten bis zum letzten Satz. Die Ausstattung des Buches, Druck, Einband, Bilder und seine Haptik erfreuen jeden Buchliebhaber.

Von Berlin aus zog es Helmut Milz nach Kopenhagen. Als Consultant für Health Education and Health Promotion im Europäischen Regionalbüro der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verband er die Allgemeinmedizin mit Public Health Perspektiven. Mit Ilona Kickbusch zusammen hat Milz dann 1986 die Ottawa Charta formuliert und damit einer grundlegenden Neuorientierung der Gesundheitspolitik den Weg bereitet. Der politisch wirkende „Arzt für Gesundheitsförderung“, noch gibt es diese Bezeichnung nicht, initiierte 1987 das Netzwerk der „Health Promoting Hospitals“ und mit der Ärztekammer Berlin zusammen auch den deutschen Verband der „Gesundheitsfördernden Krankenhäuser“.

Helmut Milz wollte den Menschen nahe sein und so ging er von der Verbandsebene zurück in die Praxis: als Oberarzt an der Psychosomatischen Klinik Roseneck in Prien und ab 1994 in die eigene kassenärztliche Praxis in Marquartstein im bayrischen Chiemgau. Körper- und Bewegungstherapie, Psychosomatische Medizin. Gesundheit für Leib, Seele und soziale Verhältnisse und immer wieder Fragen einer zukunftsfähigen Medizin beschäftigten den Arzt und Wissenschaftler. Das alles fließt nun im aktuellen Buch zusammen mit erfahrungsbasierter Sachkompetenz, kultureller Sensibilität und flüssigem Schreibstil.

„Der eigensinnige Mensch“ orientiert auf das Ganze von Körper, Sinnen und sozialer Kultur und vermittelt so, wie der Alltag der Allgemeinmedizin in die größeren Zusammenhänge eingebettet ist. Eigen-Sinn tut auch Not in den Zeiten der Normierungen, des Controllings und der Kommerzialisierung ärztlicher Tätigkeit und bei den Ansprüchen zur Selbstoptimierung, die den Menschen von den Verhältnissen eingetrichtert werden. Der „Arzt für Gesundheitsförderung“ Helmut Milz kennt eben das komplexe Zusammenspiel von Leib und Seele mit den individuellen und sozialen Lebenswelten und er lässt uns daran teilhaben.

Die einzelnen Kapitel des Buches kommen mit Überschriften daher, die gut vermitteln, was den Leser gespannt und neugierig macht. Wir haben mit diesem liebevoll gestalteten Buch ein Geschenk bekommen, das Ärztinnen und Ärzte ebenso erfreuen kann wie Patienten und Gesundheitspolitiker oder alle Menschen, die im Gesundheitswesen handeln und behandelt werden. Der Autor selbst verspricht: „Die Lektüre des Buches ermutigt, den Botschaften und Zeichen des Körpers wohlwollend Aufmerksamkeit zu schenken.“

Prof. Dr. Klaus-D. Hüllemann, FA Innere Medizin, FA Psychotherapie und Psychosomatik, Sportmedizin, Sozialmedizin, Gründer des ersten ambulanten Herzclubs im Deutschen Sportbund, Gründungsvorstand „Deutsches Netz gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen“, ehemaliger Chefarzt der Irmgard-Klinik, Prien

Was bedeutet medizinisch wissenschaftliche Erkenntnis in der jeweils konkreten Situation für Patienten, Ratsuchende oder „nur“ Interessierte? Die meisten, die Hilfe benötigen, sind medizinische Laien und als solche angewiesen auf Fachleute des Medizinsystems. Doch diese Fachleute werden während der Ausbildung und im Beruf fast ausschließlich unter dem Blickwinkel Krankheit

trainiert. Es fehlt an Verständnis für Krank-sein, wie sich der Patient fühlt, wie er hofft. Die humanitären Defizite im Medizinsystem werden durch den Kostendruck erheblich verstärkt. Für Patienten nützt es wenig, die ungunstigen Auswirkungen des Systems im mitmenschlichen Bereich immer wieder aufzuzählen und zu jammern.

Die Aufgabe heißt: Patienten müssen ermächtigt werden, wissende Coproduzenten ihrer Gesundheit zu werden. Dafür hat Helmut Milz ein attraktives „Lehr“buch vorgelegt. Wir lernen, was Sinn macht und wie wir Sinn gewinnen. Ausgehend von der präzisen anatomischen und physiologischen Darstellung der Sinnesorgane, mit sehr guten didaktischen Bildern, öffnet der Autor „Fenster“, welche die psychologischen und kulturellen Zusammenhänge für ein Sinnen volles sinnvolles Leben erkennen lassen.

Medizinischen Fachleuten bietet das Buch eine genussvolle Lektüre, die von der Alltagsroutine entspannt und die für den schönen Beruf neue Begeisterung hervorruft. Der Text ist in einer ansprechenden Sprache abgefasst. Außergewöhnlich viele farbige Abbildungen machen Appetit, erklären und geben eine übergeordnete Zusammenfassung.

Der Autor stützt sich auf die wissenschaftliche Medizin und seine Jahrzehnte lange Erfahrung als Arzt, Psychotherapeut und Hochschullehrer. Die Bedeutung wissenschaftlicher Ergebnisse stellt er in einen weit über die Medizin und ihre Spezialgebiete hinausgehenden Rahmen.

Das aufwendig gestaltete und erstaunlich preiswerte Buch sollte man zweimal kaufen: Eines zum Verschenken und eines zum selbst Lesen und Behalten.

Dr.med., Dipl. Psych. Dieter Kallinke, FA Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Schmerztherapeut, Obergutachter für Psychotherapie, Heidelberg

Im normalen Wahn-sinn des Alltags wissen wir oft nicht mehr, wo uns der Kopf steht. Dann wird es höchste Zeit, dass wir uns auf uns selbst be-sinnen, wieder zur Be-sinnung kommen und eigen-sinniger werden, im besten Sinne des Wortes. Das Buch von Helmut Milz ist eine randvoll gefüllte Schatztruhe von (sinn-fälligen)/ originellen Denkanstößen und Anregungen.

Dr. phil. Annette Kindlimann, Fachpsychologin für Gesundheitspsychologie, Höhere Fachschule für Pflege, Bildungszentrum Gesundheit & Soziales Kanton Glarus, Zürich

Rezension, Schweizer Krankenpflegezeitung

«Eigensinn macht Spass.» Mit diesem Zitat von Hermann Hesse beendet Helmut Milz seine Einführung in das Sinneserleben. Der Autor - Arzt, Psychotherapeut und Professor für Public Health - leitet den Eigensinn aus dem Körpererleben ab. In diesem gründen das Erleben der Welt und der Lebenssinn. Das Körpererleben wird durch das «Ensemble der Sinne» - Sinnessysteme, Herz, Nervengeflecht, Verdauungsapparat, Knochen, Muskeln, Atem sowie alles, was im Körper fließt - vermittelt. In jedem Kapitel erläutert Helmut Milz einen Teil des «Ensembles» und dessen Beitrag am Erleben. Er skizziert dessen Bedeutungsgeschichte in ausgewählten Zeitepochen, gibt Metaphern, zitiert Sprichwörter und schildert das Wissen zur Physiologie und zu Ausschnitten der Pathophysiologie.

Krisen und Krankheiten verändern das Körpererleben und als Folge das Verhältnis zum eigenen Körper. Für die Pflege ist das Verständnis dieser Veränderungen grundlegend, um Patienten anzuleiten und zu begleiten. Der Autor beschreibt, wie er dieses Wissen in seiner therapeutischen Arbeit nutzt. Viele seiner Beispiele sind auf die Pflegepraxis übertragbar.

In unterkühltem Stil präsentiert Helmut Milz eine Sammlung an Wissen, Zitaten, Bildern und Anekdoten. Er bietet keinen systematisch recherchierten Überblick, sondern lässt einen staunen, stößt Fragen an und weist auf Antworten hin. «Eigensinn macht Spass.» Wer Argumente dafür sucht, ist mit diesem Buch gut bedient. Wer Spaß an dem Thema hat, findet weiterführenden Lesestoff. Ich empfehle, im Buch nach Lust und Laune zu schmökern. So bleibt die Fülle der Informationen bekömmlich und belebend.

Claus-Jürgen Kocka, Feldenkraislehrer, Aikido- Instruktor, Musikpädagoge, Nürnberg

Rezension: Feldenkrais Forum

Der Autor hat langjährige Studien der Körpertherapie mit verschiedenen Pionieren unterschiedlicher Methoden unternommen. Sein Buch verbidet auf wunderbare Weise die Außenschau auf den menschlichen Körper in den Naturwissenschaften und der Medizin mit der Innenschau des erlebten und erfahrenen Leibes, wie dies in vielen Traditionen praktiziert und gelehrt wird. Moshe Feldenkrais hätte sicher seine helle Freude an Helmut Milz` Buch gehabt.

Prof. Stefan Koelsch, Neurowissenschaftler, Professor für biologische Psychologie, medizinische Psychologie und Musikpsychologie, Universität Bergen, Norwegen

In seinem wichtigen, gut gelungenen Buch plädiert der Psychosomatiker und Psychotherapeut Helmut Milz für eine sensitive, ganzheitliche Medizin. Er beschreibt eindringlich und allgemein verständlich, wie Leib, Seele, Sinne und Lebenssituation zusammenhängen. Milz bezieht daraus bahnbrechende Erkenntnisse, die zum Grundwissen aller Mediziner gehören sollten. Mit vielen Aha-Erlebnissen überzeugt der Autor die Leser davon, dass Organe, Emotionen, Sinne und soziale Situation gemeinsam betrachtet werden müssen, um eine ärztliche Diagnose zu stellen und ein angemessenes Therapiekonzept zu entwickeln.

Josef König, Germanist, Philosoph, ehemaliger Leiter der Pressestelle der Ruhr-Universität Bochum, Mitbegründer des Informationsdienst Wissenschaft

Rezension, Spektrum.de

»Wer vieles bringt, wird manchem etwas bringen.« Dieses Zitat aus Goethes »Faust« könnte als Motto dienen für das neue Buch von Helmut Milz »Der eigen-sinnige Mensch«.

Vielen wird der eigene Körper erst bewusst, wenn es hier und da zwick. Andere arbeiten sich daran ab, ihn im Fitnessstudio zu formen, weil sie sonst gleichsam auf Rollen sitzend leben – vom Frühstückstisch ins motorisierte Verkehrsmittel auf den Bürostuhl und später wieder zurück auf den heimischen Sessel. Zu einer gesunden Lebensweise gehört aber das Bewusstsein, dass der Körper

»Mittelpunkt, Werkzeug, Ausdrucksmittel und Bühne des Lebens« ist, wie es Milz ausdrückt. Davon ausgehend unternimmt der Arzt, Psychotherapeut und Honorarprofessor für Public Health in Bremen eine Reise durch den Körper – von den Sinnen (Tasten, Schmecken, Riechen, Hören, Sehen) über Herz, Atmung, Nervengeflecht, Bauch und Bauchgefühle, Knochen, Muskelkraft und Muskelsinn bis hin zum »inneren Fluss des Lebens«. Der Trennstrich in »eigen-sinnig« steht nach Aussage des Autors dafür, dass sich unsere Wahrnehmungen »weit über die klassischen fünf Sinne hinaus (...) in einem nicht genau zu lokalisierenden ›Gemeinsinn‹ jedes Menschen unterschiedlich ›synästhetisch‹ verbinden«.

Der Autor gibt sich als Anhänger einer körperbetonten, den Patienten auch berührenden Medizin, die sich nicht allein auf Maschinen, Apparate und sonstige Instrumente verlässt. Er erläutert aus ärztlicher und psychotherapeutischer Sicht die einzelnen Sinne, Organe und Körperteile in einem wohlwollenden, fast therapeutischen Tonfall. In seinem Buch streift er viele Fachgebiete, indem er Exkurse in die Kulturanthropologie, Kunstgeschichte, Literatur, Phänomenologie, Religions-, Medien-, Technik-, Philosophie- und Zeitgeschichte unternimmt. Dabei wechselt er häufig die thematische Perspektive – manchmal von Absatz zu Absatz oder von Kurzkapitel zu Kurzkapitel.

Milz zeigt eine deutliche Vorliebe für Metaphern der Umgangssprache; sie sind ihm Ausgangspunkt für die Argumentation in den meisten Kapiteln, Alltagswendungen wie »Das habe ich doch nicht riechen können« bis hin zum »guten Riecher« und die vielfachen Konnotationen und Variationen solcher Alltagsweisheiten spielen eine große Rolle. Als Leser gewinnt man den Eindruck, der Autor sei umfassend gebildet und resümiere die Summe seines Lebens und seiner Erfahrungen. Gelegentlich übertreibt er es allerdings mit dem »Namedropping« oder reißt Zitate aus dem Zusammenhang. Das Buch ist reich bebildert, aufwändig gestaltet und qualitativ gut gedruckt.

In dieser Fülle und Weite liegt freilich auch die Krux des Buchs. Sein Stil ist plaudernd bis geschwätzig und sehr leicht lesbar: in der Mehrzahl Hauptsätze, wenige Nebensätze und kaum Nebensätze zweiter Ordnung. Der Autor wechselt vom Hölzchen aufs Stöckchen und bleibt dabei zumeist an der Oberfläche. Seinem Werk fehlt die Tiefe, die erst den kritischen Verstand zum eigenen Nachdenken und Widerspruch anregt; eine Diskussion scheint nicht intendiert. Man liest, staunt wenig und vergisst allzu schnell wieder.

Zudem ist das Buch nicht frei von Fehlern. Milz leistet sich manche Ungenauigkeit, als hätte er aus dem Gedächtnis zitiert, und scheint nicht immer auf dem letzten Stand der Forschung zu sein. Kants »Kritik der reinen Vernunft« (1781 und 1786) verlegt er ins 19. Jahrhundert; bei seinen Ausführungen zum Schmecken fehlt der vor einigen Jahren entdeckte Sinn für Fett und so weiter. Zitate belegt der Autor nicht, ebenso wenig erschließt sich der Sinn des Literaturverzeichnisses am Ende des Bands. Alles in allem ein Werk, das man nicht unbedingt gelesen haben muss.

Dr. Wolfgang Lange, Facharzt Augenheilkunde, Ophthalmochirurg, Gründer der Chiemsee Augentagesklinik, Prien

Inzwischen gibt es bei uns leider weniger Hausärzte als Heilpraktiker. Diesen Trend zu hinterfragen ist aus meiner Sicht ein Grund mehr für ein Buch, wie den „eigen-sinnigen Mensch“ von Helmut Milz. Es ist ein breit angelegter Überblick dessen, was jeder Mediziner allgemein wissen sollte. Nach der Lektüre dieses Buchs wird deutlich, dass ein erfolgreich abgelegtes Studium der Humanmedizin und eine breit angelegte Weiterbildung eigentlich die breite Basis bilden müssten, auf der sich Ärzte verantwortungsvoll mit kranken Menschen befassen können.

Darüber hinaus zeigt das Buch von Helmut Milz die Bedeutung eines guten Netzwerks auf, in dem ein Hausarzt seinen Patienten mit großem Nutzen erklären kann: „in ihrem Fall braucht es einen Spezialisten, und einen solchen kann ich Ihnen empfehlen.“ Dieser „Netzwerk- Gedanke“ ist ein wichtiger Bestandteil des Buch vom „eigen-sinnigen Menschen“.

Ich wünsche dem Buch viel Erfolg und insbesondere, dass es auch von möglichst vielen MedizinstudentInnen, in einer möglichst früher Phase ihrer Ausbildung, gelesen wird. Wenn wir mehr in diesem Sinne ausgebildete Ärzte fördern, dann werden manche Heilpraktiker weniger Unsinn anrichten können. Darüber hinaus werden sich all diejenigen Leser, auch die Nicht-Mediziner, an diesem Buch erfreuen, die Freude an der Sprache haben und sich auf das faszinierende Wechselspiel zwischen den vielen Aspekten des Menschseins einlassen wollen.

Dr. Michael Langer, Freier Journalist, Deutschlandfunk, Köln

Radiosendung: „Zwischentöne“, Fragen und Musik zur Person

In seinem Buch „Der eigen-sinnige Mensch“ unternimmt der Mediziner und Publizist Helmut Milz eine ungewöhnliche Reise durch die Sinnenwelt des Körpers. Er erzählt vom Leib und unseren Körperbildern in den mannigfaltigen Wechselwirkungen mit Kultur, Sprache, Umwelt, Geschichte, Heilkunde, Kunst und Wissenschaft.

Dr. Carl Leibl, Facharzt für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Supervisor, ehemaliger Chefarzt und stellvertretender Ärztlicher Direktor der Medizinisch-Psychosomatischen Klinik Roseneck, Prien

Helmut Milz ist noch erfahrener geworden. Seine Neugier, sein Wohlwollen und seinen stillen Humor hat er sich voll erhalten. Es ist interessant und macht Spaß seinen Beobachtungen und Betrachtungsweisen, auch bei der Abhandlung komplexer Themen, zu folgen. So erhält etwa das Thema „Atmen“ eine neue Aktualität und das Buch informiert anschaulich und eindrucksvoll über dessen komplexe Vorgänge, inklusive aller damit verbundenen Gefühle und Wahrnehmungen. Bei alledem geht der positive Grundtenor des Buches nie verloren.

Ich habe Helmut Milz lange Jahre als Kollegen, Therapeut, Autor und weit gereisten Spezialisten kennen gelernt. Es war immer eine Freude sich mit ihm auszutauschen, mit ihm zusammen zu arbeiten und dabei viel von ihm zu lernen. Auch wenn das Buch einen echten Wissensschatz darstellt und zu neuen Betrachtungsweisen anregt, scheint dem Autor der Begriff Besserwisserei fremd zu sein. Kurzum, eine Lektüre zum genussvollen Blättern, aber auch zur tieferen Erarbeitung von komplexen Themenbereichen.

Prim. Univ. Prof. Dr. Dr. Barbara Maier, Vorständin, Gynäkologie und Geburtshilfe, Wilhelminenspital, Vorsitzende der Ethikkommission der Sigmund Freud Universität Wien,

ehem. Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Psychosomatik in Gynäkologie und Geburtshilfe

Warum wir als ÄrztInnen dieses Buch unbedingt lesen sollten? Weil wir zunehmend wesentliche Anteile einer ganzheitlichen Medizin verloren haben, den therapeutischen, nicht nur behandelnden, sondern auch verstehenden, begleitenden Aspekt von Heilkunde. Weil wir einen Menschen nicht mehr mit allen Sinnen begreifen und so wesentliches Wissen über ihn unentdeckt lassen. Weil wir „leiben und leben“ – mit allen Sinnen - in gesunden und kranken Tagen. Weil wir als ÄrztInnen Menschen behandeln, nicht bloß Körper. Weil wir – um mit K. Jaspers zu sprechen – Existenz für Existenz sind – mit allen Sinnen, nur das macht auch Sinn. Der eigen-sinnige Mensch lässt sich und seine Existenz nicht beschneiden – nicht als Patientin, nicht als Ärztin.

Dr. Karl-Friedrich Masuhr, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, ehem. Leiter der Neurologischen Klinik Zell (Mosel), Schriftsteller, Arztdichter.de

Man spricht heute nicht mehr oft vom "Werk" eines Autors, sondern von dessen "Text". Aber in diesem Fall sei auf die Wirkung eines besonderen Werks hingewiesen. Schon der Titel "Der eigensinnige Mensch" nimmt den Leser gefangen. Eben dachten wir noch an all den elektronisch vermittelten Unsinn, z.B. das digitale Spielzeug in der Hand der Kleinkinder, und an ihren Starrsinn, wenn man es ihnen wegnehmen will. Dann aber erinnert uns der Eigensinn, so wie ihn der Autor versteht, an den natürlichen Widerstand, der jeder Form von Autonomie zugrunde liegt. Und Schreiben ist Widerstand.

Helmut Milz gelingt es darüber hinaus leicht, mit dem Untertitel "Körper, Leib und Seele" unser wachsendes Interesse an der modernen Psychosomatik und Hirnforschung zu verstärken, wenn er vom Sinn der Sinne spricht und die einzelnen sensorischen Qualitäten schildert. Dabei stellt er keineswegs, wie sonst üblich, die visuelle Wahrnehmung in den Vordergrund. Er beschreibt auch besonders eingehend den Oralsinn, das Riechen und Schmecken. Dieser Oralsinn stiftet eine besondere Atmosphäre, die schon das Kleinkind und eben nicht nur der Weinkenner schätzt. Aber auch das Hören, "was uns zu Ohren kommt" und das Berühren ist dem Autor wichtig, wenn er menschliche Begegnungen beschreibt. Und es ist schon bemerkenswert, dass wir, wenn wir uns gegenseitig berühren, immer auch spüren, dass wir es sind. Mit anderen Worten: Es ist unmöglich, sich bei dieser Berührung nicht selbst zu spüren.

Was den erfahrenen Arzt und Autor auszeichnet, ist ja das Sensorium für das, was die Menschen angeht und was ihm selbst nahegeht.

Die reiche Bebilderung und die sorgfältige Begriffserklärung führen von der Phänomenologie zur medizinischen Anthropologie und von der Psychosomatik bis zur Poetik. Ein wunderbares Werk.

Dipl. Päd. Ingrid Moosblech-Kaltwasser, Kulturbloggerin, Düsseldorf

Rezension: lifestylesite.de

Welche Antworten-Vielfalt könnte man erwarten, würde man fragen: „Was für ein Mensch sind Sie?“ Möglicherweise wäre die häufigste Antwort: „Ich bin einfach ich“. Eine andere vielleicht „Ich

bin ein eigensinniger Mensch“. Der „Eigen-sinnige Mensch“, so der Titel dieses Buches, meint allerdings „eigensinnig“ in einer erweiterten Bedeutung dieses Begriffs.

Der britische Philosoph David Hume schrieb: „Es ist nichts in unserem Verstand, was nicht vorher in den Sinnen war“, und meint damit ganz ausschließlich sinnliche Erfahrungen als einen Prozess, der zur Erkenntnis führt.

Begreifen, fühlen, tasten, riechen, schmecken, hören und sehen sind sinnliche Erfahrungsprozesse, die über unsere Sinnesorgane die Umwelt erschließen. Wir lernen über unsere Sinne uns und die Welt kennen und verarbeiten diese Erfahrungen. Doch das ist kein einseitiger, einfacher Prozess, sondern eine Wechselwirkung – komplex und kompliziert. Wachstumsprozesse, psycho-soziale, kulturelle, und Umweltfaktoren modifizieren und konstituieren unsere Erfahrungswelt und das Bewusstsein, das wir von uns und anderen haben.

Die Definition, wer wir sind, wird insbesondere in der heutigen Welt von wissenschaftlichen Informationen über unseren Körper verändert. Unsere Haut, die unseren Körper, unsere Organe und Muskeln schützend umschließt, verwehrt den Blick auf das Innere des Körpers. Nur Ärzte und Gelehrte waren lange Zeit ausschließlich in der Lage, sich ein Bild vom Inneren des Menschen zu machen. Und auch heute noch, verbinden die meisten Menschen mit dem Wort „Skelett“ den Tod, weil dieser, einige Zeit nach seinem Eintreten, unser Skelett sichtbar macht. Mit der Erfindung der Röntgenstrahlen, der Entwicklung endoskopischer Geräte und der Möglichkeit, neurologische und andere körperliche Prozesse in Echtzeit zu betrachten und zu speichern, verändern sie auch die Sichtweise auf unseren Körper. Dies darf nicht zum Eklektizismus führen.

Der Autor Dr. Helmut Milz erliegt dieser Gefahr ganz sicher nicht. Vielmehr nimmt er uns mit auf eine Reise, die es ermöglicht, uns auf jeder einzelnen Etappe – ausgehend vom größten aller Sinne, dem Hautsinn – besser und ganzheitlicher zu verstehen. So lernen wir, warum Berührungen so wichtig sind und Hören eines der ältesten Sinne ist.

So auch, dass neben unseren Primärsinnen unsere Organe, wie Herz, Bauch- und Atmungsorgane sowie unser Nervensystem sinnlich erfahrbar sind und ein umfassendes Erleben ermöglichen. Ebenso, wie verschieden und differenziert wir in Abhängigkeit von der Kultur unseren Körper wahrnehmen und Krankheiten und Gesundheit betrachtet werden.

Helmut Milz beschäftigt sich mit dem Menschen als ganzheitliches Individuum, das sich im ständigen Wandel befindet. Dabei ist dieser Wandel phänotypisch für uns, die wir nicht sehr lange, aber immer länger leben, nicht direkt erkennbar. Hier helfen uns die Wissenschaften. Und die menschliche Fähigkeit, die kein Lebewesen sonst beherrscht, sich selbst zum Gegenstand wissenschaftlicher Betrachtung machen zu können. Dass daraus auch eine Fülle von falschen Annahmen und Fehleinschätzungen resultieren kann, ist verständlich und lehrt uns immer wieder die Geschichte. Auch die Medizingeschichte ist nicht frei davon.

Der besondere Gewinn der Lektüre dieses Buches liegt aber darin, dass der Mensch ganzheitlich betrachtet wird, als einzigartige Einheit, geformt durch vielerlei Einflüsse. Heute sind wir in der Lage, auf die vergangene biologische und kulturelle Menschwerdung zu schauen und ein wenig auch in die Zukunft, nicht zuletzt dank dieses wunderbaren, umfangreichen und klugen Buches. Darüber hinaus zeigt es uns, wie ähnlich und gleichzeitig verschieden die Menschen sind – wie eigen-sinnig.

Dr. Dr. Thomas Ots, Arzt mit Schwerpunkt Akupunktur, TCM, Psychosomatik, langjähriger Chefredakteur der „Deutsche Zeitschrift für Akupunktur“, ehemaliger Lehrstuhlinhaber für

Gesundheitsförderung an der Universität Flensburg, Graz

Helmut Mílz und haben zur selben Zeit in Berlin studiert. Wir teilten dasselbe Unbehagen an einer Medizin, in der der Körper, nicht der Leib, also das Leben, das Lebendige, im Vordergrund stand. Also trafen wir uns im Psychosomatischen Arbeitskreis – von den Studierenden ins Leben gerufen, von der Lehrmedizin etwas verächtlich betrachtet.

Seitdem sind 50 Jahre vergangen, und seitdem hat Helmut so manches Buch und so manche Initiative vorgelegt, die die Medizin ganzheitlicher machen könnten. Und nun dieses Buch, das man getrost als sein Opus magnum bezeichnen darf (vorläufig, denn wer weiß, was ihm noch so in den Sinn kommen wird).

Und die Medizin? Sie hat sich noch mehr zweigeteilt. Da gibt es inzwischen zwar psychosomatische Lehrveranstaltungen und Kliniken, aber ansonsten steht das somatische, das körperliche, das Messbare noch mehr und bestimmend im Vordergrund. Man darf das getrost als Kulturlosigkeit unserer Medizin bezeichnen, als Verlust einer Tradition, in der die Philosophie zum Medizinstudium dazu gehörte. Wenn man sich nämlich die Sprache anschaut, dann wird einem gewahr, wie sehr sich in ihr das Lebendige, die erlebbaren Phänomene widerspiegeln, die gerade für die Diagnostik von enormem Wert sind. Aber Sprache hat doch nichts mit Biologie zu tun, sagt die Lehrgemeinde. Doch!

Gerade die deutsche Sprache ist voller leib-orientierter Idiome. Und leib-orientierte Idiome können nicht erdacht werden, sie bilden sich aus der Phänomenologie der Wahrnehmung – in Sprache gegossene Leiblichkeit. Und von ihr spricht dieses hervorragende Buch so sehr, dass einem manchmal „Hören und Sehen vergeht“? Nein, besser: dass einem „das Herz aufgeht“, dass „sich der Busen weitet“ und einem ob der vielen Aha- Erlebnisse „das Herz vor Freude in den Hals springt.“

Karl Pelzeder, Theologe, Sportinstructor, Feldenkraislehrer, Wien

Rezension, Fokus, Feldenkraisverband Österreich

Während der Lektüre genoss ich ein oder zwei Tassen Kaffee. Nun weiß ich, „dass sich dessen Duft aus ca. 800 Aromen zusammensetzt“ Meine sich nach und nach entfaltende Lesebegeisterung ließ mich an Erwin Chargaffs Das Feuer des Heraklit, Anna Bergmanns Der entseelte Patient und Heinrich Jacobys Jenseits von „Begabt“ und „Unbegabt“ denken. Wie viele, teils phantastische Entdeckungen dieses Buch birgt, sollte jede und jeder für sich erlesen.

Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, emer. Ordinarius für Psychologie und Psychomotorik an der FU Amsterdam, Begründer der Integrativen Therapie, Integrative Leibtherapie, Leiter der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und Naturtherapien, Hückeswagen.

Der „**eigen-sinnige Mensch**“ ist ein Buch, in dem „verkörpertes Wissen“ und „eigen-sinnige“ Lebens- und Therapiererfahrung des Autors eine lebendige Form gefunden hat. Aus jeder Seite, gefüllt sowohl mit kultur- und medizinhistorischem Wissen als auch mit neuesten medizin- und biowissenschaftlichen Erkenntnissen spricht eigene Leiberfahrung, die in „eigenleiblichem Spüren“ geschöpft, und aus tausenden Stunden ganzheitlicher, ärztlicher und mitmenschlicher

Behandlungspraxis gewonnen wurde. Es ist „Leibwissen“, das in diesem Buch Niederschlag findet.

Helmut Milz ist ein großer Wurf gelungen mit diesem Dokument „integrativer Medizin“, das eine Fülle von natur- und kulturwissenschaftlichen Informationen über den Körper und die Sinne in neuen Perspektiven entfaltet und in souveräner Weise mit dem Menschenwissen eines erfahrenen Arztes und Therapeuten verbindet. Dabei kommt ihm der eigene breite Erfahrungshintergrund in den verschiedensten Körper-, Bewegungstherapien, den Kampfkünsten und Psychotherapiemethoden zu gute.

In eingängiger, leibberührender Sprache wird von der „Leiblichkeit eines jeden“ erzählt und erklärt, wie bei Menschen Somatisches, Psychisches und Soziales zusammenspielen, wie Gesundheit verloren und gewonnen werden kann. Jeder kann aus diesem Lehrtext einer schulen- und richtungsübergreifenden „Humantherapie“ über sich und seine leib-seelische Ganzheit lernen. Er öffnet Perspektiven und Horizonte für neue „Wege zur Gesundheit“ und für leibgerechter Lebensführung und Behandlungsmöglichkeiten.

Nele Pintelon, Klassische Homöopathie und Naturheilkunde, Winterthur

Rezension: Spuren, Magazin

Die aktuelle Bibel zum Thema Mensch, Sinne und Wahrnehmung stammt aus der Feder des erfahrenen Mediziners Helmut Milz. „Der eigen-sinnige Mensch“ legt alles aus der aktuellen Forschung und Geschichte des sinnlich empfindenden Menschen dar. Dieses Buch ist eine Ode an unsere selbst tätige Intelligenz, ein Appell an den kritischen und den selbst erforschenden Geist in uns. Sinneszellen – und nicht nur die – kennen Gemeinsinn, also ist diese Ausrichtung auch dem bewussten Sein und Tun des Menschen gegeben. Zellen kennen aber auch den Eigen-sinn, und den könnten wir uns mit oder ohne Lektüre dieses gewichtigen, wunderschönen Buches noch rechtzeitig zulegen, bevor wir uns durch Roboter sagen lassen werden, wann und wie wir uns fühlen. Wissenschaftliches und Erfahrungswissen verschränken sich hier in belebendster Weise: ich fühle mich an die Lektüre von Heinrich Jacoby erinnert. Das Buch ist eine klare Aufforderung, die eigene Lebendigkeit, das Fühlen, das Reflektieren und die immerwährende Erneuerung all dessen an oberster Stelle zu leben und Gesundheit und Körpereinsatz nicht auf Fitnessdaten zu reduzieren.

Dr. phil. Helga Pohl, Klinische Psychologin, Psychoanalytikerin, Körpertherapeutin, Starnberg

Dieses Buch bietet ein wahres Füllhorn an historischem und brandaktuellem Wissen verfasst von einem allseits gebildeten Menschen.

Vorurteilsfrei und dennoch kritisch abwägend breitet Helmut Milz Ergebnisse und Erkenntnisse aus Embryologie, Anthropologie, aus der Medizin mit ihren verschiedenen Unterabteilungen und Fachrichtungen wie Anatomie, Endokrinologie, Kardiologie, Orthopädie, Innere Medizin, Naturheilkunde und Epidemiologie; aus allgemeiner Biologie, Neurobiologie, allgemeiner Physiologie, Nerven- und Sinnesphysiologie sowie Evolutionstheorie; aus allgemeiner, experimenteller und klinischer Psychologie, Psychotherapie und Entwicklungspsychologie, sowie aus geisteswissenschaftlichen Fächern wie Philosophie, Mythologie, Kulturanthropologie, Linguistik und Literatur - und vor allem aus dem wenig erforschten Alltagserleben, wie auch aus der Weisheit der

Umgangssprache.

Helmut Milz schafft das einmalige Kunststück, diese ganzen Wissens- und Erfahrungsgebiete zu einer Synopsis zusammen führen und das Ganze sehr übersichtlich und angenehm leicht lesbar zu gestalten, um uns, Fachleuten wie Laien, so ein umfassendes Verständnis des beseelten menschlichen Körpers zu vermitteln.

Clara Rospel, München

Es ist ein seltener Glücksfall, dass Sachkompetenz, Kulturbeflissenheit und flüssige Lesbarkeit sich bei einem Mediziner zu einem wohlkomponierten Ganzen zusammenfügen. "Der eigen-sinnige Mensch" ist ein überaus anregendes Buch, das ein vielschichtiges Bild von der Beschäftigung mit dem Körper und den Sinnen zeichnet und zudem eine kenntnisreiche Darstellung des Wandels in ihrer Bewertung bietet. Ein nicht nur für Fachleute, sondern auch für den interessierten Laien empfehlenswertes Stück Mentalitätsgeschichte - auch aus ganzheitlicher Sicht.

Thomas Riedelsheimer, Filmemacher, Kameramann, Dozent an der Filmakademie Ludwigsburg, München

Ihr Buch ist ein großartiger Fundus kluger Ideen und guter Hinweise/Verweise.

Prof. Norbert Sachser, Professur für Zoologie und Verhaltensbiologie, Institut für Neuro- und Verhaltensbiologie, Universität Münster, ehem. Vorsitzender der Ethologischen Gesellschaft, Mitherausgeber, „Physiology and Behavior“ und „Hormones and Behavior“

„Der eigen-sinnige Mensch“ von Helmut Milz besticht insbesondere durch die Vielzahl an Blickwinkeln, aus denen der menschliche Körper betrachtet wird. Der Autor verwebt hochaktuelles, biologisches Wissen mit Betrachtungen zur Rolle des Körpers und seiner Sinne in verschiedensten Bereichen, darunter Philosophie und Kultur, aber auch aus dem zwischen-menschliche Alltag. Das Ergebnis ist ein Buch, das nicht nur zum Denken anregt, sondern auch große Freude beim Lesen bereitet.“

Prof. emer. Daniel Scheidegger, langjähriger Vorsteher des Departements Anästhesie und Intensivmedizin am Universitätsspital Basel, Professor für Anästhesiologie und Reanimation, Universität Basel. Ehem. Präsident der medizinischen Kommission bei der Schweizer Rettungsflugwacht. Präsident der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften

Bei der Lektüre dieses spannenden Buches wird klar, dass zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit der naturwissenschaftliche, evidenzbasierte Approach unserer jetzigen Medizin nicht ausreicht. Viele Zitate aus fachfremden Gebieten hätte ich gerne schon in meiner Ausbildung gehört oder gelesen. Diese ganzheitliche Betrachtung des Menschen oder Patienten hätte mir in vielen

Situationen geholfen.

Prof. Dr. med. H.-Peter Scheidel, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, langjähriger Chefarzt der Frauenklinik im Marienkrankenhaus Hamburg, war Leitender Arzt im Mammazentrum Hamburg, Fachberater Bundesgeschäftsstelle Qualitätssicherung, Ethikkommission der Ärztekammer, Mit-Herausgeber der Zeitschrift „Frauenheilkunde aktuell“, Hamburg

Rezension: Frauenheilkunde-Aktuell

Die Welt mit feineren Sinnen wahrnehmen. Wie entsteht das Bild aus Sinneseindrücken in uns? Kommunizieren unsere Sinne miteinander? Welche Signale empfangen und senden unsere Sinne? Der Arzt und Psychotherapeut Helmut Milz beschreibt in seinem Buch nicht nur die 5 klassischen Sinne, sondern die „Sinne“ für das körperliche Empfinden, Bauchgefühl (Intuition) oder Schmerzsinne. Das Buch zeigt wie zentral leibliches Erleben für die Wahl der sprachlichen Metaphern ist, welche Menschen unbewusst wählen. H. Milz stellt die jedem Organismus innewohnende, „eigen-sinnige“ Tendenz zu Selbsterhaltung, Selbstorganisation und Selbstheilung dar. Ein ärztliches Verständnis für diese Kräfte weist einen Weg zur Kooperation mit der Natur und zu verbesserten Heilungschancen.

Der Autor schlägt einen ungewohnten Bogen von Fragestellungen der frühen Heilkunde bis zu möglichen Einflüssen der Sinne auf der Diagnostik und Therapie der Zukunft. Vom Konzept der griechischen „Säftelehre“ bis hin zur aktuellen Forschung zum Einsatz von „künstlichen Nasen“ in der Krebsdiagnostik, um Ausdünstungen von „MHC-Molekülen“ maligner Zellen wahrzunehmen. Es zeigt sich, dass fortschreitende Erkenntnis nicht unbedingt zu geringeren Deutungsspielräumen führt.

Im Arzt-Patientenverhältnis wird das Individuum jeweils nur „mit ihren eigenen Sinnen“ wahrnehmen. Dabei schildern die einen in ihren Worten was sie plagt, während die anderen diese in ihrer Fachsprache als Symptome ordnen. Mehr als durch Worte wird durch begleitende Körpersprache mitgeteilt, welche von unseren Sinnen fast vollständig unbewusst registriert wird. Die Gesamtheit der ausgetauschten Botschaften, ihr Zusammenhang mit spezifischen Situationen und Arbeitsabläufen verdichtet sich zu Placebo- oder Nocebo-Effekten, die erheblichen Einfluss auf jede Therapie nehmen.

Hinzu kommt die Bedeutung des haptischen Berührungsgefühls in manuellen Untersuchungen und bei operativen Eingriffen, welches sich nicht durch die technisch-funktionale Präzision von Operationsrobotern ersetzen lässt. Neben wissenschaftlichen Grundlagen und technischer Exzellenz bleiben der zwischenmenschliche Dialog und ein Interesse an Besonderheiten und Stärken von PatientInnen entscheidend. Die Mehrzahl der Leiden lässt sich erst dann zufriedenstellend behandeln, wenn die betroffenen Menschen befähigt werden an ihrer Genesung aktiv teilzunehmen.

Ist es empfehlenswert, angesichts der Fülle von notwendiger, fachbezogener Literatur, sich mit den faszinierenden Fragen der Sinneswahrnehmung auseinanderzusetzen? Die Antwort ist eindeutig. Dieses Buch ist geeignet unsere Vorstellung vom Organismus Mensch endgültig komplett auf den Kopf zu stellen. Es lädt seine Leser zum Mitdenken für eine humane Heilkunde mit hoher Qualität ein. Dazu ist ihm eine breite Leserschaft zu wünschen.

Prof. emer. Giaco Schiesser, Philosoph, Kultur- und Medienwissenschaftler, Professor für

Kulturtheorien und Medientheorien am Master Fine Arts Zürcher Hochschule der Künste,
Gastprofessor für künstlerische und wissenschaftliche Promotionen, Kunstuniversität Linz,
Zürich

Einführende Bemerkungen zur Podiumsdiskussion im Cabaret Voltaire, Zürich,

«Der Körper ist Mittelpunkt, Werkzeug, Ausdrucksmittel und Bühne des Lebens. Er verändert sich in, durch und mit diesem», schreibt der Autor in den einleitenden Worten zu seinem Buch «Der eigensinnige Mensch», mit dem Untertitel «Körper, Leib und Seele im Wandel».

Grundlage für unser je individuelles Leben – ob gelebt oder nur erduldet – sind unsere fünf Sinne. Diese sind das Tor gleichermaßen zu den Mit-Menschen, wie zu eigenen Experimenten, Erfahrungen und Erkenntnisse. Durch die Sinne nehmen wir auf, in uns und um uns herum kreucht und fleucht. Und stets bilden wir, bilden sich die Sinne - mal unbewusst, mal bewusst - um oder weiter. Diese Aus- und Weiterbildung der fünf Sinne ist, wie Marx schon 1844 hellsichtig bemerkte, nicht nur eine individuelle Arbeit, sondern «eine Arbeit der ganzen Weltgeschichte».

Nun handelt das Buch nicht nur von den fünf Sinnen oder genauer, wie es immer wieder betont: von den Systemen der einzelnen Sinne und deren komplexem Gesamtsystem bzw. dessen Plastizität oder funktionellen Veränderungsfähigkeit, sondern auch vom Eigen-Sinn der Menschen.

Am Eigen-Sinn – einen Begriff, den es nur in der deutschen Sprache gibt, und der etwa in der englischen Sprache als deutsches Lehnwort übernommen wurde (etwa in der Übersetzung von Hegels Werken oder in den Arbeiten von Judith Butler) – ist zweierlei interessant. Der Begriff hat seit dem Mittelalter vornehmlich eine schlechte Presse. Fürchtete die katholische Kirche einst Wollust und Hybris der Menschen, die eigensinnig sein wollten, und bekämpfte sie wegen ihrer menschlichen Anmaßung gegenüber Gott aufs Schärfste, hat sich die negative Konnotation im Alltag bis heute gehalten: ein eigensinniger Mensch gilt als stur, starr starrköpfig, als trotzig, unbelehrbar, auf sich bezogen.

Es gab aber immer auch eine subdominante, positive Tradition, welche etwa vom kürzesten Märchen der Gebrüder Grimm - «Das eigensinnige Kind» - über Alexander Kluges «Geschichte und Eigensinn» bis zu Foucaults «Ästhetik der Existenz» läuft, und die das Unabgegoldene, das Offene eines vor einem liegenden Leben in dem Begriff des Eigensinns stark machten. Zum zweiten, und auf einer ganz anderen Ebene, es liegen in dem Begriff Eigen-Sinn die Begriffe Sinn und Sinnlichkeit ganz nah beieinander. Die eigene Sinnlichkeit und der eigene Sinn, den man seinem Leben gibt, sind so aufs Innigste verschaltet.

Von allen drei Dingen handelt das Buch – es entfaltet ein eindrückliches Panorama der verschiedenen Sinne, aus Sicht der Alltagssprache, der wissenschaftlichen Entwicklung und aus Sicht aktueller Problemstellungen, und es fördert und fordert die Eigen-Sinnigkeit für ein erfüllendes Leben, das gleichermaßen uns alle als Individuen wie auch die Gesellschaft als Ganzes im Auge hat.

In den 1950er Jahren, lange bevor die Begriffe Inter- oder Transdisziplinarität gebraucht oder gar en vogue waren, äußerte Hans Eisler, der deutsche Komponist: «Wer nur von Musik etwas versteht, versteht auch davon nichts».

Dr. rer.nat., Dipl. Psych. Robert Schleip, Psychologe, Humanbiologe, Feldenkraislehrer, Rolfer, Direktor der Fascia Research Group, Division of Neurophysiology, Universität Ulm; zusammen mit Divo G. Müller, Begründer der Somatics-Academy, München

Das Buch ist eine Einladung, die Sinnlichkeit des Menschen besser zu verstehen, zu würdigen und zu fördern ... ein absoluter Leseegenuss.

Hans-Peter Sibler, Bewegungslehrer, Gründer der Schule für Qi Gong und Taiji, Zürich

Ein kluges und spannendes Buch über die Sinne und deren Zusammenspiel, durch die ich mit dem Außen und dem Anderen in Verbindung trete. Darüber hinaus erschließt sich durch die Lektüre eine - meine - Innenwelt, die zu entdecken unglaublich faszinierend ist. Die profunde Sachkenntnis und der Erfahrungsschatz des Autors inspiriert und regt an: was hat das mit mir, meinem Körper, mit meinem Leben jetzt, zu tun? Das schön gestaltete Buch mit vielen Abbildungen geht über reine Wissensvermittlung hinaus. Es lädt ein zum Innehalten, Staunen, Nachdenken und Ausprobieren; ein Füllhorn von Anregungen auf der eigen-sinnigen Entdeckungsreise durch die Welt - und zu sich selbst.

Heiner Stein, Zürich

Das Buch hat mir einige neue Türen in andere Disziplinen geöffnet. Super spannend, indem es Kulturgeschichtliches und Wissenschaftliches zusammenzubringen. Kapitel sind gut in Unterkapitel unterteilt, so kann man sich einfach durch das Buch bewegen.

Habe mir immer ein Kapitel pro Abend gewidmet. Das Buch ist so aufgebaut, dass man sich flanierend durch das Buch bewegen kann, chronologisch oder je nach gusto.

Dipl. Musiklehrer Franz Steinbild, Heilpraktiker für Psychotherapie, Mag. rer. soc. oec., systemischer Therapeut, humanistische Psychotherapie, Feldenkrais, Oberkirch
Website, Seelische-resonanz.de

In diesem sehr persönlichen Buch schreibt Helmut Milz über seine langjährigen Erfahrungen in Bezug auf das Zusammenwirken von Körper, Leib und Seele. Der Autor folgt einem interdisziplinären Ansatz. Von der Medizingeschichte und den über die Jahrhunderte veränderten Blick auf das menschliche Dasein, von sprachlichen Ausdrücken, die unser Körperempfinden widerspiegeln bis zu physiologischen Erläuterungen, neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und ganz persönlichen Erfahrungen mit Patienten vermittelt er einen interessanten Einblick in die Zusammenhänge von Körper und Seele. Ein gutes Buch, um in diese Thematik einzusteigen.

Dr. Mark Schmid-Neuhaus, Internist, Psychosomatische Medizin, Psychoanalytiker, Sportmedizin, Gründer, ehem. Leitender Arzt, "Gesundheitspark im Olympiastadion", München

Dieses Buch lohnt sich wirklich...allerdings sollte man es langsam lesen, weil es wirklich jeden von uns betrifft: wer an Gesundheitskompetenz interessiert ist, der findet hier wirklich gutes Material

und lernt viel über den Menschen und sich selbst. Statt Pharma-Lyrik brauchten wir mehr solche Bücher.

Priv.-Doz. Dr. Klaus-Peter Stock, Internist, Gastroenterologie, Rheumatologie, Naturheilverfahren, Sozialmedizin, Chefarzt a.D. Chiemgau-Klinik, Marquartstein

Als ganzheitlicher Psychosomatiker betont der Autor, aufgrund seiner langjährigen Erfahrung, wie wichtig es ist, neben der rein naturwissenschaftlichen Medizin auch die anderen Aspekte der menschlichen Existenz, wie Sinne oder Gefühle, sowie das soziale Umfeld des Patienten zu betrachten.

Das lesenswerte und reich bebilderte Buch ist von der ersten bis zur letzten Seite spannend und für jeden interessierten Laien sehr zu empfehlen.

Dr. rer.pol. Petra Thorbrietz, freie Wissenschaftsjournalistin; war Gründungsredakteurin und Ressortleiterin „Wissenschaft und Gesellschaft“ bei der WOCHE; war Stellvertretende Chefredakteurin bei FOCUS Schule; arbeitete für Natur, Geo, Greenpeace-Magazin, et.al., München

Ein ungewöhnliches Buch. Ein schönes Buch. Ein Buch, das seinem Gegenstand, dem „eigen-sinnigen“ Menschen, mit allen Sinnen gerecht wird. In dem alles vorkommt, was derzeit aktuell diskutiert wird – von Michael Pollans Psychobiologie bis zum Placebo-Effekt, aus modernster Sicht, selbstverständlich. Das aber auch an den Pionieren der Erforschung des Körpers, wie Leonardo, nicht vorbeigeht und alles zu einem neuartigen Prisma zusammenfügt. Meine unbedingte Leseempfehlung!

Prof. Rolf Verres, Dipl.Psych., Facharzt für psychotherapeutische Medizin, ehem. Ärztlicher Direktor des Institutes für Medizinische Psychologie, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Heidelberg

Rezension, Psychologie Heute

Eine ganzheitliche Heilkunde setzt ein Menschenbild voraus, das die Wechselwirkungen zwischen Leib und Seele wissenschaftlich erklärt. Der Autor ist Facharzt für Psychosomatische Medizin, Allgemeinmedizin und Psychotherapie mit umfassenden Erfahrungen auch in der Gesundheitspolitik. Seine lebendige Beschreibung leibseelischer Zusammenhänge ist an unserer Sinnlichkeit orientiert. Sinnliche Erfahrungen beim Berühren, Schmecken, Riechen, Hören, Sehen, Atmen, Bewegen oder als Konzentration auf unser „Bauchgefühl“ haben immer subjektive Bedeutungen und Nebenbedeutungen, von denen die Resonanzen zwischen Mensch und Mensch beeinflusst werden.

Eine Berührung beispielsweise kann als ein biologischer Prozess und als ein Empfinden zwischenmenschlicher Nähe betrachtet werden. Dabei hängt die aktuelle Aufmerksamkeit auch von kulturellen und subkulturellen Vorstellungen über Normalität bzw. Abnormalität ab, nicht zuletzt auch vom sogenannten Zeitgeist. Dies lässt sich etwa an unterschiedlichen Bewertungen

kommunikativen Verhaltens von der Berührungsangst bis zu entspannten Sinnesfreuden zeigen.

Helmut Milz präsentiert eine Fülle umgangssprachlicher Metaphern und Redewendungen, um auch die Veränderungen von „Körpersprache“ im Laufe der letzten Jahrhunderte zu verdeutlichen und gewohnte Denkmuster zu relativieren. Wenn beispielsweise das Herz oder das Nervensystem als Objekt der Wissenschaft „entzaubert“ wird, ändert das nichts an der Tatsache, dass es auch eine mythologische Kulturgeschichte des Herzens und des Nervensystems gibt, auf deren Hintergrund die entsprechenden ärztlichen Begriffe intuitiv verstanden oder missverstanden werden.

Gerd Walter, Aikido-Zen, Shihan, 8. Dan, Vorstandsmitglied des Bundesverbands der Aikido-Lehrer, Zen-Projekt für Therapeutinnen und Therapeuten, Berlin

Helmut Milz ist etwas Großartiges gelungen. Er vereint in seinem neuen Buch das aktuelle Wissen vom Körper, zeigt die kulturhistorische Entwicklung dorthin auf und verbindet dieses gekonnt mit seiner reichen persönlichen Erfahrung. Ein echter Gewinn und Lesegenuss.

Ärzteblatt Baden-Württemberg 06/19, sowie **Bayerisches Ärzteblatt** 09/19

„Das Buch ermutigt dazu den Botschaften und Zeichen des Körpers wohlwollend Aufmerksamkeit zu schenken“

Zeitschrift „Natur und Heilen“, 12/19

Ein sehr lesenswertes Buch, das sich sowohl an Ärzte als auch an Patienten und Gesundheitspolitiker wendet.

