

Die Methusalem-Strategie

Produktbeschreibung

Der Autor Dr. Michael Nehls leitete über viele Jahre ein Biotechnologie-Unternehmen. Mit 45 Jahren fragte sich der Arzt und Genetiker, warum er Medikamente für Krankheiten entwickelt, die es eigentlich gar nicht geben dürfte, und warum viele Menschen bereits beim Versuch scheitern, gesund zu bleiben. Gesundheit beginnt im Kopf. Doch was passiert in unseren Köpfen, dass am Ende nur wenige topfit ein hohes Alter erreichen?

Seine Fragen führten ihn zu den Ursprüngen unserer Existenz und wieder zurück. Die Entwicklung der Methusalem-Strategie war die logische Konsequenz dieser Reise, und sie verspricht verblüffende Antworten, die die Sicht auf unser Leben verändern. Zum Beispiel: Wollen Sie gewinnen, dann spielen Sie nie um den Jackpot.

Bei ihrer Anwendung, die unweigerlich schon beim Lesen beginnt, steigen die Chancen auf ein paar gesunde Lebensjahrzehnte mehr, die Anzahl der produktiven Jahre, so der Autor, könnten sogar verdoppelt werden. Dabei werden einige zentrale Denkmuster unserer Kultur durchbrochen, um das Problem der unnatürlichen Normalität des Massensterbens an zivilisationsbedingten Krankheiten grundsätzlich zu lösen.

Dabei gilt: Je älter wir werden, umso mehr Verantwortung tragen wir für uns und die nächsten Generationen. Lebenserfahrung durch Selbstreflexion ist gerade in unserer schnelllebigen Zeit von immenser Bedeutung und kann weltverändernd sein. Eine der wenigen Grundannahmen der Methusalem-Strategie ist: Gesund bleibt nur, wer sich immer wieder neue Ziele steckt, sich auf den eigenen Weg macht – und nicht der Masse folgt.

Michael Nehls machte sich selbst auf den Weg, zunächst als übergewichtiger Manager, dann mit dem Rennrad quer durch die USA – bei der weltweit schwersten Ausdauerprüfung, dem Race Across America. Dabei demonstrierte er durch die Anwendung der Methusalem-Strategie ihre außerordentliche Sprengkraft. Die Süddeutsche Zeitung betitelte ihren Artikel treffend mit der rhetorischen Frage: „Den Mythos zerstört?“.