

Dr. rer. medic. David Hauck –  
Dipl.-Ing. (FH) Pharm. Chemie

# *Schönheit des Lebens*

Eine Reise zu  
ihrem Ursprung

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Grafiken im Innenteil: Harald Klein, [www.haraldklein.design](http://www.haraldklein.design)

Satz: ZeroSoft SRL  
Herstellung: GGP media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-39551-2  
ISBN E-Book (EPUB): 978-3-451-83056-3

# Inhalt

Einleitung . . . . .	7
I. Eine kurze Geschichte unserer Existenz . . . .	9
1. Das, was alles zusammenhält . . . . .	10
2. Der Stoff, aus dem alles ist, was wir kennen: Energie . . . . .	11
3. Der zweite Bausatz unserer Existenz: Materie	12
4. Der dritte Bausatz: das Leben . . . . .	14
II. Die zentralen Lebensbereiche . . . . .	19
1. Beauty ist mehr, als schön sein . . . . .	20
<i>Wirkt Kosmetik und ist sie sicher?</i> . . . . .	24
<i>Die Haut. Das größte Organ</i> . . . . .	28
<i>Photoaging und Lichtschutz. Gibt es das überhaupt?</i>	29
<i>Haut und Ernährung.</i> . . . . .	36
<i>Reinigung der Haut. Kleidung und Haut</i> . . . . .	38
<i>Duftstoffe. Wirkung auf Körper und Seele</i> . . . . .	39
<i>Was ist die beste Pflege für meine Haut</i> . . . . .	42
2. Gesundheit . . . . .	44
<i>Bewegung des Körpers</i> . . . . .	46
<i>Ernährung. Nur Brennstoff oder Mittel zum Leben?</i>	49
<i>Ordnung und Rhythmus</i> . . . . .	57
<i>Aufhören und wieder starten. Reize setzen und nehmen</i>	58
<i>Das Gesetz der Räume</i> . . . . .	60
<i>Ein voller Wanderrucksack und soziale Gesundheit</i>	62
<i>Gefäßgesundheit und Zellgesundheit</i> . . . . .	64
<i>Hygiene und Pflege. Was hat das mit Gesundheit zu tun?</i>	65
<i>Medizin</i> . . . . .	66
<i>Genetik und Epigenetik. Sind wir Opfer oder Täter?</i>	68

3. Glück . . . . .	70
4. Naturwissenschaft erklärt uns die Welt . . . . .	75
5. Sexualität. Was auch immer damit gemeint ist . . . . .	80
6. Beziehungen. Das, was uns aufleben lässt . . . . .	87
7. Was ist Wahrheit? . . . . .	106
8. Beruf. Nur ein Job? . . . . .	109
9. Zeit. Die begrenzte Ressource . . . . .	112
<i>Was willst Du mit Deiner Zeit anfangen?</i> . . . . .	112
<i>Zeitfresser</i> . . . . .	113
<i>First things first</i> . . . . .	114
<i>Stress</i> . . . . .	114
10. Religion und Spiritualität. Das, woran sich Menschen festmachen . . . . .	116
<i>Die Sehnsucht nach dem Paradies</i> . . . . .	116
<i>Verehrung</i> . . . . .	120
<i>Die Moral in uns. Der innere Kontoauszug</i> . . . . .	123
<i>Bedürftigkeit. Autonom oder abhängig?</i> . . . . .	127
<i>Endlichkeit</i> . . . . .	129
<i>Wert und Würde. One of a kind</i> . . . . .	130
<i>Der Game Changer</i> . . . . .	132
<i>Wahrheitsfrage. Alle Religionen gleich?</i> . . . . .	138
<i>Das Böse und das Leid</i> . . . . .	140
11. Die Frage nach dem Sinn . . . . .	145
<i>Warum gibt es etwas und nicht nichts?</i> . . . . .	145
<i>Der erste Sinn unserer Existenz: zu sein</i> . . . . .	147
<i>Der zweite Sinn ist: Heimat</i> . . . . .	147
Literatur . . . . .	151

# Einleitung

Jeder möchte ein schönes Leben haben, aber wie konkretisiert sich das? Die Kosmetikpionierin Estée Lauder soll einmal gesagt haben: „Die ersten 25 Jahre trägst du dein Gesicht durchs Leben. Danach trägst du dein Leben im Gesicht.“ Sie meinte damit, auch wenn Du Dich optimal im Beauty-Bereich pflegst, gibt es andere Faktoren, die auf Dein Leben einwirken, die entscheiden, ob Dein Gesicht als Spiegelbild Deines Seins auf ein erfolgreiches und gelungenes Leben hindeutet, Du ein erfülltes und vor allem gelungenes Leben hast und ausstrahlst. Dass Du beim Zurückschauen sagen kannst, Volltreffer mitten ins Zentrum. Ein geglücktes Leben.

Dieses Buch soll eine Orientierungshilfe für ein Kondensat in den relevanten Bereichen bieten, herausgefiltert aus der übervollen Informationswelt, die wir haben. Auf wissenschaftlicher, phänomenologischer und subjektiver Basis des Autors. Angefangen beim Bereich Beauty, Gesundheit, Genetik, Beziehungen, Glück und Sexualität. Aber auch Einflüsse auf unser Leben wie die Frage nach dem Sinn, Religion sowie Naturwissenschaft werden analysiert.

Man könnte vermuten, hier den Anspruch zu haben, unverrückbare Antworten auf die zentralsten Fragen des Lebens bieten zu wollen. In der ersten

Stunde Vorlesung Quantenphysik sagte unser Professor: „Alles, was Sie hier die nächsten Jahre hören werden, ist falsch, aber Sie gewöhnen sich daran.“

Die Antworten dieses Buches sollen eine Annäherung an die Wahrheit, ein Angebot auf spezifische Fragen und Bereiche des Lebens sein. Das schon Bekannte ist ein Sprungbrett für mehr, das Neue ein Impuls für Horizont und Tiefe.

Die Ansprache ist nicht Sie, sondern mit Du geschrieben. Im Englischen zum Beispiel ist man enger, da gibt es kein Sie und generell sind wir Menschen gleicher und näher, als wir meinen. Beim Lesen kann man den Eindruck bekommen, dass neben wissenschaftlichen Fakten auch subjektive Wahrnehmungen mitspielen. Ja genau. Es gibt nämlich menschlich kein „objektiv“. Jeder Nachrichtensprecher und Wissenschaftler sieht mit seiner Brille, obwohl maximale Objektivität angestrebt wird. Wir sehen das Leben aus unserer Sicht. Menschliche Objektivität ist nicht existent.

Der Ausdruckstil ist schlicht gehalten. Demokratie und Gleichheit beginnt schon bei der Sprache. Inhalte müssen für alle zugänglich sein. Intellektualität sollte sich nicht mit Fachbegriffen oder Komplexität gegenüber anderen Menschen abgrenzen.

Dr. David Hauck  
[www.dr-hauck.com](http://www.dr-hauck.com)

# I. Eine kurze Geschichte unserer Existenz

Auf einmal war ich da und mir war es bewusst. Es hat nicht spektakulär angefangen, ohne Schreien und Drama. Das Erste, woran ich mich im Alter von fünf Jahren erinnern kann, sind meine Großeltern, die im tiefsten Winter Hand in Hand auf einer Eisscholle ausgerutscht sind und sich auf dem Bürgersteig sitzend befanden. Begleitet von großem Gelächter der ganzen Familie. Irgendwie hat es sich ganz normal angefühlt zu existieren. Als wenn es schon immer so gewesen wäre und nie enden würde. Es waren keine Fragen: Woher komme ich? Wohin gehe ich? Warum bin ich da? Jeder Tag war neu, aufregend und ein Fest. Ohne absehbares Ende. Ein Leben, als wenn mir die Ewigkeit in mein Herz gelegt worden wäre.

Mein Sohn hat einen sehr großen prall und dicht gefüllten Legoeimer. Fast schon so groß wie er selbst. Dort sind alle Legosteine einzeln und lose auf engstem Raum komprimiert. Manchmal, aus welchem Grund auch immer, bekommt er Lust, kreativ zu sein, und er kippt den ganzen Eimer auf einmal über den ganzen Fußboden verteilt aus. Unzählbar viele Einzelbausteine bedecken dann den ganzen Boden.

Am Anfang von allem, was wir Existenz unseres Daseins oder Universums nennen, war das so ähn-

lich. Es gab wahrscheinlich einen Ort, noch etwas kleiner als unser Legoeimer, und dort waren alle Bausteine von dem, was wir kennen, enthalten. Du und ich, unsere Erde, die Sonne, alle Sonnen, alle Planeten und alles, was man so am Nachthimmel sehen kann. In diesem Anfang gab es aber nur Bausteine aus Energie. Keine Materie, die wir kennen. Dieser Eimer voll Energie wurde dann in einem Lichtblitz ausgeschüttet, ohne Knall. Und bis heute, seit 13,8 Milliarden Jahren irdener Zeit, hört es nicht auf. Der Inhalt fliegt immer noch auseinander und beschleunigt immer noch. Da hat also jemand mit ganz schöner Wucht den Eimer ausgeleert. War es wirklich vor 13,8 Milliarden Jahren, oder war es ein anderer Zeitraum? Egal. Seit Einstein wissen wir, Zeit ist relativ und aus verschiedenen Perspektiven unterschiedlich zu sehen.

## 1. Das, was alles zusammenhält

Wir kennen Energie wie die Sonnenstrahlung, Atome und Materie wie Dein Holztisch. Doch alles, was wir sehen, fühlen oder messen können, ist weniger als ein Viertel von dem, was wirklich existiert. *Über* drei Viertel von dem, was in unserem Universum vorhanden ist, **hält alles zusammen**, ist uns aber völlig unbekannt. Wir kennen auch nicht die Beschaffenheit davon, können es aber mathematisch beschrei-

## *2. Der Stoff, aus dem alles ist, was wir kennen: Energie*

ben, dass es da ist. Es durchströmt jede Faser Deines Körpers, ist aber ein Geheimnis.

### 2. Der Stoff, aus dem alles ist, was wir kennen: Energie

Der Baustein unserer gesamten Existenz, die wir kennen, für Licht, Planeten, Autos sowie Du und ich: Energieeinheiten. Das Schwierige ist, dass wir als Menschen alles Mögliche wahrnehmen können, den Schall, reflektiertes Licht, Berührung und Duftmoleküle. Aber Energie nicht wirklich gut. Im Hochsommer zieht es einen heraus an den Baggersee. Wenn man vergessen hat, sich mit einer Sonnencreme die Haut einzucremen, erkennen wir an der Rötung oder Verbrennung, was Energie, von der Sonne ausgesandt, machen kann. Während wir aber die Energie empfangen, merken wir es bis auf eine angenehm leichte Wärme nicht. Wir haben also wenig Wahrnehmungsmöglichkeit und kein Sinnesorgan dafür. Obwohl es der Basisstoff ist, aus dem alles Bekannte ist. Es sind Einheiten mit verschiedener Länge und Eigenschaften wie beim Lego. Nicht sichtbar für uns.

### 3. Der zweite Bausatz unserer Existenz: Materie

Beim Ausdehnen und Abkühlen der Energie gab es irgendwann einmal den Punkt, an dem sich Energieeinheiten zum ersten einfachsten Atom über elektromagnetische Kräfte formiert haben. Es hat sich damit Wasserstoffgas und somit die uns bekannte Materie gebildet. Materie ist ein eigener neuer Bausatz mit vielen Kombinationsmöglichkeiten untereinander, aber immer noch bestehend aus Energie. Wie kann man sich Atome und damit Materie vorstellen? Ein nicht völlig korrektes, aber hilfreiches Beispiel ist ein Helikopter, der einen Rotor hat. Im normalen Zustand ist dieser genau abgrenzbar und lokalisierbar. Wenn dieser Rotor dann aber mit Fluggeschwindigkeit unterwegs ist, kann man den Aufenthaltsort des Rotorblattes nicht mehr bestimmen. Das kleine Rotorblatt hat sich zu einem kreisförmigen Rotorblatt-Bereich aufgebläht. Und wenn ich in diesen Kreis fahre, egal wo, begegne ich zu 100 % fühlbar dem Rotorblatt. Im Sommer, wenn die Nächte lau sind, sieht man manchmal Kinder mit Lichtschlangen spielen. Dieses Licht in Ruhe ist gut abgrenzbar, doch wenn man es ganz schnell bewegt, gibt es einen gefüllten Lichtkreis. Man kann nicht mehr sagen, wo die Lichtschlange ist. So ähnlich wie diese zwei Beispiele sind Materie und ein Atom zu verstehen. Wenn

Du in einem Fußballstadion am Anstoßort die Energieeinheiten des Atomkerns legst, dann bewegt sich in der Entfernung der letzten Sitzreihe der Tribüne eine andere Energie des Elektrons. So schnell, dass von außen betrachtet auf einmal das ganze Fußballstadion in voller Größe erscheint.

Also kann man grob vereinfacht sagen, dass Materie einfach nur schnelle Energieeinheiten sind, die sich wohlgeordnet bewegen. Mit viel Nichts dazwischen. Aufgeblähte Energie sozusagen. Dies bedeutet, unsere ganze Erde, wenn man das Nichts und den Leerraum zwischen den Energieeinheiten rausrechnet, ist nur noch eine feste Erbse Energie. Und der Mensch weniger als ein Staubkorn Energie. Gut zu wissen, wenn wir uns mal zu wichtig nehmen.

Nachdem die Wasserstoffatome sich zusammengefunden haben, wurde eine Kernfusion in Gang gesetzt. Dadurch wurden Atome miteinander verschmolzen und neue Atome mit neuen, anderen Eigenschaften kreiert. Der Ort, wo dies passiert, nennen wir Sonne. Man könnte es auch eine Legofabrik nennen, die neue Bausteine produziert. Aus dem Ausgangsstoff Kunststoff formt Lego neue individuelle Stecksysteinteilchen. Die Sonne macht aus den Wasserstoffatomen alle möglichen weiteren Elemente wie Silber, Gold und auch das Eisen für unsere Autos.

Diese Atome haben sich im frühen Weltall durch Gravitation zusammengelagert. Erst mikroskopisch

klein, dann als Staub und dann als immer größere Verdichtung von Gasballons, bis schließlich Planeten entstanden sind. Ein Planet ist jedoch anders als die anderen. Wenn man nachts in den Himmel sieht, erkennt man unendlich viel Lichter. Das sind alles Sonnen, ähnlich wie unsere Sonne. Mit einem Hubble-Teleskop kann man auch unendlich viele Planeten erkennen, aber keine zweite Erde. Auch wenn es bestimmt Planeten gibt, die in ähnlicher Sonnendistanz sein könnten, ist die Erde ein ganz besonderer Planet. Eine spezielle Besonderheit ist, sie ist SCHÖN. Als die ersten Menschen den Mond betreten haben, waren sie fasziniert von dieser Errungenschaft, auf dem Mond zu sein, doch vielmehr vom Anblick der Erde. Dieser blaue Planet, hineingehängt ins dunkle, kontrastvolle Universum mit seinem Lichtermeer. Die Erde ist so anders und scheint in die Weite und Leere des Universums gehängt zu sein. Eine Bühne, auf der ein Schauspiel des Lebens möglich ist, dessen Sinn wir suchen.

#### 4. Der dritte Bausatz: das Leben

Die Erde hat einen perfekten Abstand zur Sonne. Etwas näher und wir würden eine verwüstete Erde haben. Etwas weiter weg und die Erde wäre von Eis überzogen. Durch wahrscheinlich einen Asteroidein-

schlag hat die Erde etwas Schlagseite und daher ist die Achse verschoben. Dadurch haben wir Jahreszeiten und nicht immer das gleiche Wetter auf der Erde. Die Erde besitzt ein Magnetfeld, das von den Polen ausgeht und unsere Erde und unser Leben vor kosmischer Strahlung schützt. Diese kann sich in wunderschönen Polarlichtern entladen. Unsere Erde hat eine Atmosphäre, die uns vor Gesteinsbrocken und Asteroiden aus dem Weltall schützt. Die allermeisten verglühen als Sternschnuppen und berühren uns nicht.

Als Kind habe ich im Herbst Kastanien gesammelt und mit Zahnstochern viele verschiedene Figuren gebaut. Die Basis des Lebens auf der Erde besteht in erster Linie aus zwei Dingen: flüssigem Wasser und Kohlenstoff. Wenn der Kohlenstoff mit der Kastanie verglichen werden kann, dann kann ich in jeden Kohlenstoff vier Zahnstocher hineinstecken und andere Kastanien dazunehmen. Eine schier unendliche Variation von Kombinationsmöglichkeiten entsteht jetzt. Ein Super-Advanced-Bausatz, der nur in dieser Form auf der Erde vorkommt. Die Basis von Aminosäuren, Zellen und organischem Leben von Pflanze, Tier und Mensch. Soweit ist alles klar. Doch wenn wir uns den Fragen annähern, wie das Leben auf der Erde entstanden ist oder warum es Leben gibt, wird es sehr dünn an Fakten und wild in den Theorien.

Ein Grund für Leben ist der Fakt, dass aus dem Chaos und dem Zufall der Energie und Materie im

Weltall jetzt zielgerichtete komplexe Moleküle und Stoffwechselforgänge entstanden sind, die Leben möglich gemacht haben. Wenn meine Kinder in ihr aufgeräumtes Zimmer gehen und mit ihren Freunden spielen, habe ich es noch nie erlebt, dass die Ordnung darin zugenommen hat. Danach sieht es eher sehr chaotisch und unordentlich aus. Auf den Legoeimer und unser Universum bezogen bedeutet es, dass wenn der Legoeimer der gesammelten Teile quer über den Fußboden ausgeschüttet wird, nimmt die Unordnung (Entropie) zu. Aus dem höheren Maß an Unordnung entsteht aber auf einmal eine hochkomplexe Ordnung: Leben. Das ist nicht logisch und von der Zielrichtung dem Chaos entgegengesetzt. Daher müssen wir uns grundsätzliche Fragen stellen. Herrscht im Weltall, dort, wo Sterne zufällig gebildet werden und wieder sterben, nur Chaos und Zufall? Sind Energie und Materie chaotisch und nur das Leben wohlorganisiert und komplex? Oder hat alles eine Zielrichtung und das Leben ist das Ziel?

Es gibt im Universum eine lange Reihe von Naturkonstanten und Kräften mit außergewöhnlichen mathematisch fixierten Werten. Naturkonstanten sind Kräfte, die überall im Universum gleich wirken und mathematisch mit einer exakten Zahl beschreibbar sind. Die Menge dieser Konstanten ist erschlagend. Daher kann hier nicht näher auf sie eingegangen werden. Exemplarisch können genannt

werden: Lichtgeschwindigkeit, Gravitationskonstante, Strahlungskonstante, Planck'sches Wirkungsquantum, Neutronenmasse und Protonenmasse. Alles sehr lange Zahlen mit oft 20 bis 30 Ziffern. Ändere ich blind eine Zahl in einer dieser Konstanten, kollabiert das Universum. Chaos und Zufall sehen irgendwie anders aus. Also sollten wir uns von der Annahme verabschieden, dass aus einem Haufen chaotischem Staub komplexes Leben entstanden ist. Die Grundlage ist eher so: Auf wunderbare Weise und wohlgeordnet ist aus kleinsten Energieeinheiten Materie entstanden. Beide folgen klaren Gesetzmäßigkeiten. Hieraus kann es auch wieder möglich sein, dass komplexe geordnete Strukturen wie Leben entsteht.

Ein Wissenschaftler namens Stanley Miller hat 1953 versucht, eine Ursuppe, wie sie in der jungen Erde geherrscht haben soll, nachzubauen. Und zwar hat er Wasserdampf, Ammonium, Methan und Wasserstoff in einen Kolben gegeben. Dazu Energie in Form von Blitzen. Nach einigen Tagen gab es die Bildung von zufälligen organischen Verbindungen. Das hat aber noch nicht so viel mit Leben zu tun. Stell Dir einen Schrottplatz aus lauter schon fertigen chemischen Verbindungen vor. Jetzt kommt ein Wirbelsturm über den Schrottplatz und als er weg ist, steht eine fertige Boeing 747 da. Das reflektiert ungefähr die Komplexität einer einfachen biologischen Zelle und die Wahrscheinlichkeit, dass diese zufällig aus Verbin-

*I. Eine kurze Geschichte unserer Existenz*

dungen, die auf der Erde herumliegen, entsteht. Das ist die Lücke, vor der die Wissenschaft im Moment noch steht.