



# Lebendige Medizin

wie Mensch und Planet gemeinsam gesunden

Carsten Gründemann,  
Lucas Buchholz

# 1 Wo wir stehen

Seit wenigen hundert Jahren erleben wir eine enorme technologische Entwicklung, begleitet von einer Zunahme an materiellem Wohlstand für einige Teile der Menschheit. Gleichzeitig haben die vergangenen Jahrhunderte herausfordernde soziale und ökologische Auswirkungen mit sich gebracht, die sich im Kern gegen das Leben auf diesem Planeten richten. Klimawandel und Naturkatastrophen rücken durch verschiedene Umweltbewegungen immer mehr in die breite Öffentlichkeit. Mit Bedenken um die langfristige Fortexistenz der Menschheit werden Rufe nach ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit immer lauter.

Mit der Wohlstandsentwicklung hat sich auch die Medizin verändert und die Gesundheit vieler Menschen verbesserte sich. Gleichzeitig sind Zivilisationskrankheiten, chronische, psychische, Entzündungs- und Autoimmunerkrankungen auf dem Vormarsch. Spätestens seit der COVID-19-Pandemie sind die großen Herausforderungen der Medizin und die Frage nach ihrer Zukunftsfähigkeit offensichtlich. Dabei stellt uns die Verwobenheit von Gesundheit mit ökologischen, sozialen und individuellen Entwicklungen vor eine neue Dimension an systemischen Herausforderungen.

Unsere wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Systeme sind eng mit unserem medizinischen Ordnungsprinzip verbunden. Es reicht insgesamt nicht mehr aus, nur noch im Sinne der Nachhaltigkeit weiteren Schaden symptomhaft zu reduzieren, sondern einen Wandel unserer (medizinischen) Systeme und Ansätze derart zu begünstigen, dass sie regenerativ<sup>1</sup> werden. Das heißt, dass sie die Gesundung des Planeten und seiner Menschen zusammen denken und so lebensbejahende Bedingungen fördern.



<sup>1</sup> Nachhaltig bedeutet, durch unser Handeln verursachten Schaden zu reduzieren und im Idealfall zu eliminieren. Regenerativ hingegen bedeutet, einen insgesamt positiven, lebensförderlichen Ansatz zu verfolgen, der dem Wohle aller Beteiligten und dem Planeten gleichermaßen entspricht.

„Das Leben schafft immer lebensförderliche Bedingungen.“

Janine Benyus

Eco Health, Global Health, Planetary Health oder One Health sind bereits transdisziplinäre Ansätze, die unter Berücksichtigung sozialer und ökosystemischer Aspekte eine nachhaltige Vermeidung und Reduktion von Krankheit anstreben. Auch stellen viele der derzeitigen Megatrends im Bereich Gesundheit, Ernährung und Bewegung, vor allem auf die Pathogenese orientierten Medizin, klar in Frage. Bei immer weiter durchökonomisierten, von Fachkräftemangel geprägten und überlasteten Gesundheitssystemen, schwindet jedoch das Vertrauen der Bevölkerung in diese Perspektive und immer mehr Menschen wenden sich alternativen Heilungsansätzen zu.

Wirksame Antworten darauf scheinen jedoch bisher nicht aus unseren herkömmlichen Perspektiven und Handlungsmustern zu kommen. Denn die Anforderungen an mögliche Lösungen steigen enorm, da in einem Pathologie-orientierten System die Symptombehandlung von Mensch und Natur nicht mehr zukunftsweisend ist. Stattdessen wird nun vielerorts ein grundlegender Bewusstseinswandel gefordert, um eine gesundheitliche und systemische Zukunftsfähigkeit zu gewährleisten, der unseres Erachtens nicht tief genug geht und die wesentlichen Aspekte nicht aufgreift.

Nach unserer Einschätzung braucht es hier eine neue Medizin, eine Lebendige Medizin, deren Quelle eine Wiederanbindung zur Natur und zu uns selbst ist und sich durch indigene Perspektiven auf Medizin inspirieren lässt, sodass ein wirklicher Perspektivwechsel stattfinden kann. Wir haben uns mit diesem Thesenpapier zur Aufgabe gemacht, untenstehende Aspekte, die unseres Erachtens für einen regenerativen Wandel, hin zu einer Lebendigen Medizin wichtig sind, zu beleuchten:



1. Lebendige Medizin braucht ein lebendiges Weltbild
2. Lebendige Medizin ist ganzheitlich und lässt Mensch, Gesellschaft und Natur gemeinsam gesunden
3. Lebendige Medizin basiert auf einem erweiterten Verständnis
4. Eine Lebendige Medizin ist offen für unterschiedliche Zugänge
5. Lebendige Medizin stärkt die Selbstverantwortung und das eigene Heilungspotential

Die Thesen dienen dabei als Inspiration, Mutmacher und gedankliche Dreh- und Angelpunkte einer möglichen Transformation hin zu einer lebendigen Medizin. Sie haben nicht den Anspruch eine Handlungsgrundlage für konkrete Schritte zu sein. Vielmehr geht es darum Fragen aufzuwerfen, die wir in unseren täglichen Überlegungen und Entscheidungen in uns tragen können. Dabei liegt unser Augenmerk darauf, konkrete Beispiele des Gelingens zu sammeln, die einige dieser Aspekte bereits erfolgreich umsetzen.

# 2 Fünf Thesen für eine lebendige Medizin

## THESE 1:

### Lebendige Medizin, braucht ein lebendiges Weltbild

Ein Teil des Erfolgs unserer modernen Medizin begann mit den Gedanken der Aufklärung und dem damit einhergehenden mechanistischen Weltbild. Geprägt vom rational-reduktionistischen Blick auf den Körper des Menschen können nun Pathogene und Fehlfunktionen effizienter erkannt und gezielter behandelt werden. Unsere modernen Gesundheitssysteme entstanden daraus. Gleichzeitig nehmen psychische und chronische Krankheiten, Entzündungen und Autoimmunerkrankungen<sup>2</sup> weiter zu. Wir finden immer mehr krankmachende Partikel in der Luft, Medikamentenrückstände in Wassersystemen und die Entstehung von multiresistenten Keimen sind auf dem Vormarsch. Die Herangehensweise zur zukünftigen Entwicklung und Verbesserung der Medizin beruht jedoch weiterhin auf dieser Sichtweise des Menschen und der weitestgehenden Isolation seines Körpers von seinem Geist, seiner Umwelt und seinem sozialen Kontext. Krankheiten sind einfach Probleme und Defizite, die zu eliminieren sind, statt Ungleichgewichte, die Heilungspotential auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene bergen und Gesundheit schaffen.

Unsere moderne Medizin beruht auf dem gleichen Weltbild wie der Rest unserer technologisierten Gesellschaft. Die Natur (wie der Körper) wird als immer weiter teil- und analysierbare Einheit angesehen, mit dem Ziel, immer bessere Möglichkeiten der Einflussnahme und Kontrolle zu generieren. Mit dem gleichen Weltbild versuchen wir bis heute gesundheitliche wie ökologische Probleme zu lösen. Sie ist aber nicht mehr ausreichend, um eine Lebensweise und Medizin zu ermöglichen, die systemisch und ganzheitlich den Mensch, seine sozialen Beziehungen und die Ökosysteme des Planeten heilt.

Alternativen könnten ein lebendiges Weltbild und organische Perspektiven sein. Das Vertrauen gilt hier der Intelligenz und Genialität, sowie der natürlichen Ordnungs- und Regulationsfähigkeit lebendiger Systeme. Das kann der Körper, der Geist, das Soziale oder die Natur selbst sein. Die Aufgabe hierbei ist es, jene lebensförderlichen und gesundenden Bedingungen zu schaffen, in denen dies wieder möglich ist. Doch dazu ist ein Bewusstseinswandel zu einem lebendigen Weltbild förderlich.

Dieses Welt- und Medizinverständnis finden wir bis heute bei indigenen Kulturen bewahrt. Der darin wohl bedeutendste Aspekt ist, dass hier der einzelne Mensch im Kern von Sozialem und Ökologischem gemeint ist und mit ihm in Beziehung steht. Gleichgewichte körperlicher, sozialer, psychischer und geistig-spirituelle Art werden als die Essenz eines gesunden Lebens angesehen.

Wenn wir uns der Herausforderung einer lebendigen Medizin zuwenden, ist das Weltbild, sprich der ganzheitliche und verbindende Blick auf unseren Körper, unsere Gesellschaft und die Natur, essentiell. Eine wirklich regenerative Perspektive scheint aus einer rein mechanistischen-reduktionistischen Betrachtungsweise nicht möglich. Denn genau sie ist es, die uns in Bezug auf Ressourcenausbeutung und Menschenbild in unsere jetzigen Herausforderungen manövriert hat.

- Was können wir von indigenen Weltansichten für eine lebendige Medizin lernen?
- Was braucht es, um von mechanistisch-reduktionistischen zu organisch-regenerativen Perspektiven in der Medizin zu kommen?

<sup>2</sup> <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/342703/9789240027053-eng.pdf>,

<https://www.pwc.com/gx/en/industries/healthcare/emerging-trends-pwc-healthcare/chronic-diseases.html>,

<https://www.oecd-ilibrary.org/sites/908b2da3-en/index.html?itemId=/content/component/908b2da3-en>



## THESE 2:

## Lebendige Medizin ist ganzheitlich und lässt Mensch, Gesellschaft und Natur gemeinsam gesunden

Die Welt ist aktuell gestresst und am Limit. Die psychischen Auswirkungen spüren wir am eigenen Leib, aber auch gesellschaftlich und ökologisch sind sie sicht- und spürbar. Es ist offensichtlich, dass viele Krankheiten nicht unabhängig vom eigenen Angebundensein zu sich selbst und zur Natur und den daraus resultierenden Lebensumständen betrachtet oder langfristig geheilt werden können. Diese Verbindung ist jedoch viel tiefer und weitreichender als wir bislang angenommen haben und es lässt ahnen, dass diese Sichtweise einen massiven Einfluss auf unseren und den Erdorganismus hat.

“Der Körper ist das erste Ökosystem, das es zu regenerieren gilt” lautet ein zentraler Satz im regenerativen Denken und Handeln. Könnte es sein, dass die gesundheitlichen Auswirkungen nicht nur von der Umgebung auf den Menschen zentripetal wirken, sondern auch vom Menschen aus zentrifugal tätig sind und somit große Relevanz auf die Erde haben? Wenn wir von der Grundlage des individuellen Menschen als kleinste Einheit aller unserer wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Systeme ausgehen, sind es letztlich unsere eigenen aus dem Gleichgewicht gekommenen Organismen, die die Grundlage überforderter Gesellschaften darstellen, die ihren kollektiven Stress auf das Ökosystem abladen. Wenn wir den Menschen und den Planeten als Organismus betrachten, kann nur dieser Organismus als Ganzes gesund oder eben krank sein, aber nicht einer der Bestandteile unabhängig von den anderen gesunden.

In vielen indigenen Medizinkulturen existiert ein tiefes Verständnis der gegenseitigen Beziehung von territorialer (und damit planetarer) und menschlicher Gesundheit. Dort zeigt sich deutlich, dass nicht nur eine Einbeziehung des gesamten Menschen, mit Körper, Seele und Geist ein zentraler Bestandteil von Heilungsansätzen ist, sondern auch die Natur entscheidend für den Heilungsprozess ist. Der Fokus liegt hier auf der Gesundheit und nicht der Krankheit. Menschheitsgeschichtlich betrachtet haben wir einen Großteil unseres Daseins auf diesem Planeten in einem derartigen Krankheitsparadigma gelebt und tun dies immer noch im großen Stil. Nicht per Zufall und aus gutem Grund sind wir verbunden mit allem was ist und damit in Einheit mit uns, unserer Umwelt und mit dem Leben selbst.

- Wie können wir die ganzheitliche Gesundheit des Menschen und des Planeten wirklich zusammen denken und leben?



### THESE 3:

## Lebendige Medizin basiert auf einem erweiterten Verständnis

In der Satzung der WHO wird Gesundheit definiert als: „ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.“<sup>3</sup> Trotzdem ist im modernen Verständnis die Aufgabe von Medizin nicht Gesundheit zu schaffen, sondern primär Krankheiten zu behandeln und im Idealfall zu heilen.

Da stellt sich natürlich die Frage, was eigentlich Krankheiten sind? Sind es die Symptome, die bestimmte Krankheitserreger in uns auslösen? Oder sind es die körperlichen Bedingungen, die erst einen Nährboden für diese Krankheitserreger schaffen und wir deshalb krank werden? Sind es die veränderten Umweltbedingungen, in denen sich Pathogene vermehrt bilden? Oder sind es vielleicht die menschlichen Gedanken, die zu einem Handeln geführt haben, die diese Umweltbedingungen und sozialen Kontexte so geändert haben, dass es zu Krankheiten kommt?

Anders als im mechanistischen Medizinverständnis gehen viele indigene Völker und regenerative Perspektiven davon aus, dass Gesundheit nur durch ein ausgewogenes Gleichgewicht geschaffen werden kann. Unsere ganze Lebensführung, unsere Beziehungen zu unserer Umwelt und Mitmenschen tragen zu Gleichgewichten oder eben Ungleichgewichten bei. Eine Ausdrucksform von Gleichgewicht ist Gesundheit. Symptombehandlung jeglicher Art ist also für die Gesundheit von Mensch und Planet sinnfrei. Es geht darum, die Verbindungen und tieferen systemischen Zusammenhänge von Mensch und Natur zu verstehen und zu erkennen und somit früher und in der Tiefe mit einzubeziehen und so Gleichgewichte zu erschaffen.

Für eine Lebendige Medizin und somit eine ganzheitliche und regenerative Herangehensweise darf uns ein erweitertes Verständnis bewusst werden, was Medizin ist und wie Gesundheit geschaffen wird. Damit verschiebt sich die Perspektive hin zu einem Herbeiführen und Erhalten von Gleichgewichten und damit Gesundheit.

- **Wie schaffen wir ein lebendiges Verständnis von Medizin und was braucht es dafür?**
- **Wie schaffen wir Gleichgewichte in uns, in unserem Umfeld und auf dem Planeten?**



<sup>3</sup> [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0018/185310/Health-2020-and-the-case-Fact-Sheet-Ger-final.pdf%3Fua%3D1](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/185310/Health-2020-and-the-case-Fact-Sheet-Ger-final.pdf%3Fua%3D1)  
<https://www.euro.who.int/de/media-centre/sections/press-releases/2013/03/new-who-report-reveals-unequal-improvements-in-health-in-europe-and-calls-for-measurement-of-well-being-as-marker-of-progress>

## THESE 4:

## Eine lebendige Medizin ist offen für unterschiedliche Wissenszugänge

Medizin war über Jahrtausende hinweg Erfahrungs-, Beziehungs- und Sinnesmedizin. Ob TCM, Ayurveda, Kampomedizin oder schamanische Traditionen: Heilwege wurden durch das Sammeln von Erfahrungen im direkten Kontakt zwischen Menschen und Natur beschritten. Forschung war nicht von Anwendung getrennt und Legitimität entstand durch gelungene Heilerfolge. Aufgrund der Gegebenheiten konnte man es sich auch gar nicht leisten, unwirksamer Medizin und zeit- und ressourcenintensiven Behandlungen lange Vertrauen zu schenken, da man dies sonst mit dem Leben bezahlte. Indigene Ansätze bewahren bis heute diese Perspektive.

Die Entwicklung einer rein mechanistisch-reduktionistischen Forschungsindustrie in der Medizin hat zwar Ergebnisse geliefert, gleichzeitig aber zu Kompartimentalisierung und Isolierung von Gesundheitsgrundlagen und zu einem Vernachlässigen unserer Bezogenheit auf die Welt geführt. Umwelteffekte, Folgeerkrankungen und Nebenwirkungen durch Medikamente sind keine Seltenheit. In einer Zeit massiver systemischer Gesundheitsherausforderungen ist dies jedoch nicht zielführend und zukunftsfähig.

Vor allem verbauen wir uns damit den Raum für ungewöhnliche Lösungen und aus der Behandlungspraxis stammende Innovation. Die schöpferische Qualität des Menschen (Therapeut wie Patient) wird so aus dem quantitativen (Forschungs-)Kontext der Medizin verbannt. Individuelle Heilung wird durch den Anspruch an Austauschbarkeit und Skalierbarkeit ersetzt. Innere Realitäten von Ärzten, Krankenschwestern, Heilpraktikern oder Patienten werden als medizinisch nicht relevant abgetan. Forschungsregulatorien und operative Logik des ökonomisierten Krankenhausbetriebs geben den Ton an.

Einer der zentralen Zugänge, um wieder in eine ganzheitliche (medizinische) Perspektive zu gelangen, ist die Rückanbindung an uns, unsere Intuition und die Natur. Wir Menschen haben aus unserer Evolution heraus natürliche Wahrnehmungs- und Sinneszugänge, die ebenso wie kontrolliert randomisierte klinische Studien, Metaanalysen und Statistik ihren Platz haben. Dieses Potential dämmert jedoch im jetzigen Medizinverständnis größtenteils ungehoben vor sich hin und verhindert wirkliche Innovation. Das Konzentrieren der sogenannten evidenzbasierten Medizin auf rein äußere Evidenz und das Vernachlässigen der inneren Evidenz bringt hohe Kosten mit sich. Doch gerade bei der Frage nach einer lebendigen Medizin liegen hier enorme Möglichkeiten für medizinische und behandelungstechnische Innovation. Doch dafür müssten wir wieder als Menschen wie als System Vertrauen in das Menschliche, Intuitive und Qualitative entstehen lassen und ihm einen Platz einräumen.

- Wie können ursprüngliche und moderne Wissenszugänge gemeinsam zu einer lebendigen Medizin beitragen?



### THESE 5:

## Lebendige Medizin stärkt die Selbstverantwortung und das eigene Heilungspotential

Gerade jetzt scheint individuelle Gesundheitsverantwortung immer mehr "Public Health" gewichen zu sein. Doch schon seit längerem ist nicht mehr der individuelle Mensch Experte seines Körpers und seiner Gesundheit, sondern das gesellschaftliche Kollektiv und seine Spezialisten. Damit einher geht ein Narrativ individueller Machtlosigkeit angesichts komplexer medizinischer Gegebenheiten, seien es der eigene Körper oder ökologische beziehungsweise pandemische Schief lagen.

Immer mehr Menschen fühlen sich angesichts eigener Erkrankungen gleichsam wie bei globalen medizinischen oder ökologischen Herausforderungen klein und ohnmächtig. Das Gefühl eigener Wirksamkeit ist großteils verloren gegangen und damit ein kraftvoller Zugang zu unserem und damit zum planetaren Heilungspotential. Es ist klar, dass nur der eigene Körper das Potential zur Regeneration und Heilung seines individuellen Ökosystems in sich trägt. Kein Arzt, Heiler oder Therapeut kann uns wirklich heilen, sondern er stellt nur einen "Raum" zur Verfügung, in dem Heilung möglich ist.



Diese Realität ist jedoch nicht in unseren Gesundheitssystemen oder unserer medizinischen Bildung abgebildet. Es findet gar eine systematische Abwertung des sogenannten Placeboeffektes statt, der als unwissenschaftlich und vermeidenswert betrachtet wird. Die Konsequenzen daraus sind eine Auslagerung der Heilungsverantwortung vom Individuum auf unsere Gesundheitssysteme statt. Es wird davon ausgegangen, dass ein nicht unbedeutender Anteil an Arztbesuchen, Operationen und Medikamentierungen unnötig oder gar schädlich ist.<sup>4</sup>

Dies konnten sich traditionelle und indigene Ansätze gar nicht leisten. Selbstverantwortung für den eigenen Heilungsweg zu ermöglichen und Stärkung des eigenen Gesundheitspotentials ist dort größtenteils kulturell verankert und integrale Aufgabe. Aufgrund weiter Entfernungen und harscher Lebensbedingungen waren selbstverantwortliche Heilungszugänge überlebenswichtig.

Die Regenerationsfähigkeit des eigenen körperlichen wie auch unseres planetaren Ökosystems, braucht allerdings die richtigen Voraussetzungen und Bedingungen.

- **Wie überwinden wir das Gefühl mangelnder Expertise oder fehlender Selbstwirksamkeit und kommen selbstverantwortlich in das eigene Heilungspotential?**

<sup>4</sup> <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2019/november/ueberversorgung-schadet-den-patienten>

<https://de.statista.com/infografik/22308/anzahl-von-arztbesuchen-pro-person-und-jahr/>

# 3 Lebendige Medizin der Zukunft?

In vielen gesellschaftlichen Bereichen stellt sich gerade die Frage nach der Zukunftsfähigkeit. Dabei werden immer öfter Rufe nach tiefer Transformation, Bewusstseinswandel und Paradigmenwechsel laut. Doch worauf blicken wir, wenn wir diesbezüglich nach Antworten suchen? Wir glauben, dass es sich lohnt, auf die indigene Perspektive als Lösungsmöglichkeit und Bewusstseinsraum zu schauen und damit die eigenen Wurzeln neu zu entdecken, da dort viele der oben genannten Aspekte noch lebendig sind. Das ist wichtiger Teil unseres Projektes.

Die lebendige Medizin der Zukunft ist für uns kein Ziel, das man irgendwie erreichen könnte, sondern ein im Werden begriffener lebendiger Organismus. Es geht nicht darum, die bisherige Medizin weiter zu optimieren. Vielmehr sind wir bereit, bisherige Ansätze und Konzepte zu hinterfragen, auf ihre Zukunftsfähigkeit zu überprüfen und vor allem neu und lebensfreundlich mit ungewöhnlichen Alternativen zu kombinieren.

Als Utopie einer lebendigen Medizin möchten wir gerne eine Synthese aus ursprünglicher (indigener) Weisheit und unseren modernen westlichen Herangehensweisen weiter ergründen. Dazu sammeln wir in ersten Reisen die Ansichten indigener Völker und schauen auf Basis der zu Grunde liegenden Prinzipien nach zeitgemäßen und für uns praktikablen Anwendungsgebieten. Wir schauen hier auf bereits gelebte Sicht- und Herangehensweisen und zeigen auf, wo sie hinführen, wenn wir sie weiterdenken. Die gesammelten und erlebten realen Kontexte zu lebendigem medizinischem Handeln möchten wir zunächst in Form eines Buches zusammentragen. Die unterschiedlichen Beispiele des Gelingens werden dabei sowohl durch systemische als auch durch umsetzungsorientierte Kontextualisierungen im Text eingebettet.

Neben zukunftsfähigen Perspektiven möchten wir ein besonderes Augenmerk auf die Fähigkeiten legen, die es braucht, um einen Ansatz für eine Lebendige Medizin zu entwickeln. Dabei sehen wir es als essentiell an, zuerst unser inneres Ökosystem zu erkunden und ins Gleichgewicht zu bringen. Im Rahmen dieses Transformationsprozesses betrachten wir dies als Tor zu einer äußeren Regeneration der Welt und ihrer Ökosysteme durch unser verändertes Wesen und damit auch Denken und Handeln. Es reicht nicht aus, nur Medizin anzuwenden, wenn wir krank sind, sondern Gesundheit als stetigen, verbundenen und ganzheitlichen Prozess zu begreifen.

Wenn wir davon ausgehen, dass das Leben sich immer durchsetzt und die stärkste Kraft im Universum ist, sind wir alle gefragt, uns für ein lebendiges organisches Sein zu öffnen. Nach dem Prinzip des "living the questions", geht es nicht darum, sofort alle Antworten parat zu haben, sondern uns einerseits mit einem gewissen Nichtwissen und die damit verbundene Experimentierfreude zuzulassen und andererseits klar zu sehen, welche Fragen uns in eine regenerative Zukunft tragen.

Wir haben dabei nicht vor, unsere moderne Medizin im Sinne des "höher, schneller, weiter" zu verbessern, sondern zum Entstehen einer Lebendigen Medizin beizutragen und einzuladen. Denn den Mensch zu heilen, heißt die Erde zu heilen und die Erde zu heilen heißt den Mensch zu heilen.



### **Herausgeber**

Philosophisch-Naturwissenschaftliche Fakultät  
Departement Pharmazeutische Wissenschaften  
Translationale Komplementärmedizin

Prof. Dr. Carsten Gründemann  
Klingelbergstrasse 80  
4056 Basel | Schweiz  
Tel. +41 61 207 61 84  
E-Mail [carsten.gruendemann@unibas.ch](mailto:carsten.gruendemann@unibas.ch)

Lucas Buchholz  
Wolfsgangstraße 1  
60322 Frankfurt am Main | Deutschland  
Tel. +49 163 7886670  
E-Mail [office@lucasbuchholz.com](mailto:office@lucasbuchholz.com)