

Das Pantoffeltierchen-Prinzip

21.01.2022, 16:08 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Schweinehundandleiner*

Presseagentur: *BGF aktiv GmbH*



Dr. Christoph Ramcke

Pantoffeltierchen kennen Viele aus der Schulzeit, da sie gerne unter einem Mikroskop beobachtet wurden. Sie sehen so aus, als würden sie wie eine große Familie zusammen hin- und herlaufen. Aber so ist es nicht. Es ist so viel Bewegung zu beobachten, da sobald eine Lücke entsteht, ein anderes Tierchen hineinschlüpft. Jedes Schlupfloch wird ausgenutzt für einen vermeintlichen evolutionären Vorteil. „Schlupfloch erkannt und ausgenutzt.“, erklärt Dr. Christoph Ramcke, Gesundheitsexperte und Motivationscoach aus Hamburg.

„Der Mensch ist ein soziales Wesen und trotzdem sind wir auf Überleben getrimmt. Allerdings nicht nur auf unser eigenes, sondern wir kämpfen auch für unsere Familie, beziehungsweise unser direktes Umfeld, in der wir schon in der Steinzeit zusammengelebt haben.“

Die Frage ist, wie groß ist dieses Umfeld? Wer wird einbezogen und wer ist nicht mehr mit in dem Kreis? Viele behaupten sicherlich von sich selbst, dass sie niemanden ausgrenzen. „Wir würden uns nicht für jeden Menschen auf dieser Welt gleich einsetzen. Ob andere Ideologien, Werte, Meinungen oder Ähnliches, wir ziehen einige Menschen anderen vor. Die Frage ist am Ende also nur: Wen schließen wir ein und wen schließen wir aus. Bei nicht wenigen ist aber schon knapp hinter dem Spiegelbild Schluss“, meint Dr. Ramcke.

Es gibt den Spruch, der da lautet: Dreistigkeit siegt. „Meiner Meinung nach macht Dreistigkeit einsam. Auszugrenzen, nur den eigenen Vorteil zu sehen und diesen dann auch zu nutzen, wird vielleicht am Ziel enden, aber einsam und allein. Ein Ziel meiner Gesundheitsförderung ist es zusammen Veränderung zu schaffen. Gemeinsam erreicht man deutlich mehr“, ist Dr. Christoph Ramcke überzeugt, dessen Motto übrigens ist: „Gesundheit darf Spaß machen!“

Zum Schluss hat er noch einen Appell an unsere Gesellschaft: „Lasst uns bitte keine Pantoffeltierchen sein!“

Portrait

Dr. Christoph Ramcke ist Key-Note Speaker, Moderator, Workshop-Leiter, Buchautor und Podcast Moderator. Er ist Doktor der Sportwissenschaft und engagiert sich als geschäftsführender Gesellschafter der BGF aktiv GmbH seit 1998 in dem Thema Gesundheit.

News-ID: 1223365 • Views: 698 (Stand: 18.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1223365/Das-Pantoffeltierchen-Prinzip.html>