

dr. med. ulrich
strunz

**laufend
gesund**

so mobilisieren Sie
die heilende kraft des körpers

Impressum

3. Auflage

Originalausgabe

© 2012 by Wilhelm Heyne Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

www.heyne.de

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Ernst Dahlke

Bildredaktion: Christa Jaeger

Layout: Katharina Schweissguth, München

Coverdesign: Martina Eisele, Grafik-Design, München;

unter Verwendung eines Fotos von mauritius images bridges

Satz und Lithos: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling / Kim Winzen

Gesamtherstellung: Alcione Lavis (Trento)

Printed in Italy



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-20011-1

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Marion Grillparzer und Holle Bartosch für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

akg-images: 76; **Boxler, Frank:** 188; **Corbis:** 108 (Mika), 202 (Chris Langridge/Syigma); **Getty Images:** 16, 28 (Monkey Business Images Ltd.), 33, 60 (AFP), 66 (Image source), 89 (Fuse), 100 (Eric Hood), 118 (Martin Puddy), 122 (Rob Melnychuk), 134 (Jean-Christophe Riou), 159 o. (Chris Stein), 180 (OJO Images/Sam Edwards), 190 (Digital Vision); **Fonline:** 172 (Pallaske); **Fotolia:** 210; 214 (Daniel Bujack); **imago:** 46 (Thomas Frey), 54 (Icon SMI), 81 (Werner Schulze), 136 (AFLOSPORT), 208 (Zuma Press); **iStockphoto:** 53; **Jump fotoagentur:** 11, 12, 82, 161, 194 (Stefan Eisend), 21 (Martina Sandkühler), 102 (Tina Pfannenberg), 117, 148, 153, 154 (Kristiniane Vey); **Lizenzfrei:** 142, 159 o., 159 u.; **mauritius images:** 63 (Alamy); **picture-alliance:** 34 (WILDLIFE), 42, 114 (dpa), 126 (GES_Sportfoto), 132 (Bildagentur-online/Tet-01), 158 o. (APA/picturedesk.com), 158 u. l. (BREUEL-Bild), 158 u. r. (abaca), 159 M. (Eventpress), 158 u. r. (ZB); **privat:** 8, 13, 128, 206, 230, 232; **Südwest-Verlag, München:** 168 (Gerd Heidorn); **Superbild:** 95 (Jacques Alexandre), 138, 162 (PHANIE)

dr. med. ulrich
strunz

laufend gesund

so mobilisieren Sie
die heilende kraft des körpers

HEYNE <

Vorwort Seite 8



Vom ersten Schritt bis zum Höhenflug Seite 10

12 **Wie laufen Sie denn?**

- 13 Laufen wie ein Sieger ...
- 13 ... oder wie ein Genießer?
- 14 Alphamännchen-Powerläufer ...
- 14 ...oder Ultralight-Läufer
- 15 ... und die klugen Medi-Läufer

16 **Laufen & Meditation – die Medizin des Jahrhunderts ...**

- 17 Epigenetik heißt: Erlaufen Sie sich
einen neuen Körper
- 17 Gene bedeuten nix
- 18 Der Poet und der neue Körper
- 19 Der Muskel spuckt Wundermoleküle
aus ...
- 22 **Medi-was? Medis sind Medis.**
- 23 Meditation lindert Depressionen,
baut Angst ab ...
- 23 Meditation, die Pharmamedizin und
die Stresskrankheit Nr. 1
- 26 Meditation ist der Weg ins Leben
- 26 Wer meditiert, ist wach
- 27 Der Mensch kann sich selbst verändern

30 **Was hat Laufen mit Meditation zu tun?**

- 31 Achtsamkeit steckt in den Laufschuhen
- 31 Joggen ist wie Meditieren
- 32 Fazit: Wann ist Laufen Meditation?

34 **Eine kleine Laufgeschichte**

- 35 Die ersten Schritte
- 36 Der Lifestyle des Steinzeitmenschen
- 36 Laufen heißt ... Futter beschaffen,
Infos überbringen, Wettkämpfe ausführen
- 37 In der Antike ...
- 37 Im alten Ägypten ...
- 37 Die ersten Wettkämpfe ...
- 38 Im Mittelalter ...
- 40 Prominent: Ja, wer läuft denn da?
- 40 Läufer sind Helden – in der Minderzahl

42 **(Marathon-)Laufen für die Gesundheit**

- 43 Die Bewegung und das Immunsystem
- 43 Wer seine Muskeln bewegt, löst kleine
Entzündungsreaktionen ...
- 44 Marathon ist in!
- 44 Marathon laufen? Ja, freilich –
mit Vernunft & Weißbier
- 46 Mythos Triathlon



Laufen ist die Pille, für die Sie ein Vermögen zahlen würden ...

Seite 52

54 Kleine Läufer-Muskeltunde

55 Muskeln sind zum Tun da, der Körper will sich bewegen

56 Muss es denn ein Marathon sein?

58 Die Medi-Wunder des Laufens

60 Schritt für Schritt Forever Young

61 Die höchste Population an über 100-Jährigen ...

61 Forever Young heißt nicht: multimorbid

63 Bloß nicht zu langsam

64 Laufend ein Blick in die Forschung ...

66 Für immer schlank: Mammutkeule & Nüchternlauf

67 Bestes Schlankmittel:
Laufschuhe auf Rezept

70 Das Geheimnis Bewegungsdrang

71 Mammutkeule für den Muskel

72 Das Muskelgeheimnis:
Eiweiß nach dem Training

74 Genetisch korrekt: die Steini-Diät

76 Nüchternlauf gegen den Hüftspeck

77 Das Gesetz der Lauf-Energie,
die Fett verbrennt

77 Wie wird man laufend seinen Speck am besten los?

79 Das Matronenfett – und warum nicht jeder gleich loslaufen soll

82 Für immer gesund

83 Laufen Sie dem Diabetes davon

83 Fernsehen erhöht das Diabetesrisiko, Laufen halbiert es

85 Die Indianer und der Diabetes

85 Herztod oder Lebenslauf!

87 Wunderbares Läuferherz

88 Was laufend für Ihre Herz-Gesundheit passiert

90 Fazit: Laufen ist die Medizin des Jahrtausends

102 Der Körper als Glückspillendreher

103 Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Körper

104 Ein supergutes Bodyfeedback

106 Glück = Bewegung + Ernährung

107 Der Körper, das Glück und die Einstellung

108 Glück ist machbar. Leicht.

110 Die Quinta essentia: der Flow



Meditation ist die zweite Pille, für die Sie ein Vermögen zahlen würden ... Seite 116

- 118 Was Meditation bewirkt**
- 119** Lauter Gründe, sofort mit dem Meditieren zu beginnen
- 121** Meditation von Kopf bis Fuß

- 122 Medis Meditation**
- 123** Die Wirkung: von Abnehmen bis Vorhofflimmern

- 126 Der Laufpfad der Spiritualität**
- 127** Spiritualität kann ganz westlich sein
- 128** Interview mit Frater Michael Bauer

- 132 Für jeden gibt es eine passende Medi-Technik**
- 133** Aktiv oder passiv, achtsam oder konzentriert?
- 133** Die Konzentrationsmeditation und der Gedankenfluss
- 135** Die Achtsamkeitsmeditation ist mehr
- 135** Reflexion oder Kontemplation – was sagt das Gehirn dazu?
- 137** Und das Ganze in Bewegung ...

- 138 Einblicke ins meditierende Gehirn**
- 139** Meditation macht klug
- 140** Das Ameisenhaufen-Syndrom

- 142 Unser Bewusstsein, die Achtsamkeit und das Universum**
- 143** Alles ist Energie
- 143** MBSR: Moderne Uralttechnik
- 144** Achtsamkeit ist ja im Grunde etwas Natürliches – wie das Laufen

- 148 Die Meditation, der zu müde Körper und die Vitamine**
- 149** Laufen verändert Ihr Leben
- 150** Ein meditierender Geist sitzt nur in einem funktionierenden Körper

- 154 Das Atmen und die Meditation**
- 155** Der Atem und die Seele
- 156** Geheimnis Gesundheit



Laufend gesund: Die Haltung, die Atmung und der Puls

Seite 160

162 Achtung, fertig, los ...

163 Ein kleiner Fitness-Schnelltest

163 Der richtige Puls

166 Das ist Ihr theoretischer Belastungspuls

167 Der Grenzpuß und die Milchsäure

169 Laktat 3 heißt: leicht, locker, lächelnd

169 Über den Laktat-Spiegel den Grenzpuß erfahren

170 Der stets neue Puls

172 Lauftechnik: Welcher Fuß darf's denn sein?

173 Der richtige Auftritt

173 Laufen Sie dynamisch!

175 Vorfußlauf und alles drum herum

178 Die Geschichte der Laufschuhe

180 Das neue Laufen

181 Immer läuft der Kopf mit

183 Der Kopf und die Haltung

183 Das Becken und die Haltung

184 Die Bewegung und die Schwerkraft

186 Die Kraft der Mitte nutzen ...

186 Entspannte Läuferbeine

189 Der richtige Fußaufsatz

190 Das Atmen durch die Nase und die Energie

191 Atem ist Lebensenergie

192 Langsam die Nasenatmung wieder lernen

194 Die drei Gänge der Seele – und die Meditation

195 Gute Laune im ersten Gang

195 Probleme lösen im zweiten Gang

196 Berausches Glück im dritten Gang

196 Wie ist das mit der Meditation?

196 Der Königsweg: Laufend meditieren

198 Laufende Möglichkeiten zum Meditieren

201 Die Atem-Laufmeditation

203 Der Reflexionslauf

203 Die Eigenschaftsmeditation

204 Die Energiemeditation

205 Die Herzmeditation

206 Juttas mallorquinische Laufmeditation

208 Vorbereitung auf den langen Lauf

209 Sie brauchen keinen Trainingsplan

209 Mentale Vorbereitung: Es ist leicht – ich schaffe es!

212 21 Tipps für den Marathon

214 Survival Guide für Läufer

231 Statt eines Schlussworts: Mein erster großer Meditationslauf

231 Die Krone des Triathlon heißt ...

233 3,8 Kilometer Schwimmen ...

233 ... 180 Kilometer Radfahren

234 ...und dann noch 42,2 Kilometer Laufen

236 Register



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt eine Pille, für die Sie gleich zwei Vermögen zahlen würden, wenn es diese Pille in der Apotheke zu kaufen gäbe.

Die Pille heißt: Laufmeditation.

Lassen Sie mich beginnen bei einem Lieblingsforschungsobjekt der Genforscher, den Pima-Indianern. Die kennen keinen Diabetes – und damit keinen

Infarkt, weder im Herz noch im Hirn. Mit einer Einschränkung: Solange sie in Mexiko leben. Sobald die in die USA auswandern, erkrankt jeder Zweite an Diabetes. Weil die nämlich ein Risikogen für Diabetes haben. Das schlägt aber nur durch, weil die Pima-Indianer dort vor dem TV hocken und Junk-Food essen. In Mexiko laufen sie. Die laufen, laufen, laufen. Und die tagträumen. Die sind nämlich Jäger und Sammler. Die schlucken kein Metformin, keine Blutdrucksenker, keine Antidepressiva. Die heilen Körper und Seele mit indianischer Meditation. Ganz natürlich.

Warum erzähle ich das? Sie können Ihre Gene verändern. Sie müssen den Infarkt vom Papa, den Krebs von der Mama nicht kriegen. Und weil ich so was weiß, schreibe ich als Arzt ganz oben auf mein Rezept für ein längeres, gesünderes, fröhlicheres Leben:

Laufe und meditiere! Oder gleich: Laufmeditation.

Ich weiß nämlich, dass Sie sich davor fürchten, eine Stunde still sitzen zu müssen. Das verstehen Sie nämlich unter Meditation. Zeitverschwendung im unbequemen Lotussitz.

Ich verstehe darunter: Den einzigartigen Pfad zu Gesundheit, Gelassenheit, Ruhe, innerem Frieden, Zufriedenheit, Geduld, Glück, Liebe, Halt, Sinn, Erfüllung ...

Der hat mir mein zweites Leben geschenkt. Ohne den hätte ich meinen schweren Radunfall nicht überlebt.

Diesen Pfad zur Gesundheit und Zufriedenheit, den können Sie – das ist das Allerschönste – in Laufschuhen antreten. In der Natur. Lebensenergie tanken und Daseinsfreude. Ja auch diese. Sogar, wenn für Sie das Leben zu stressig, die Menschen zu anstrengend, die Weingläser immer halb leer waren, kann das Leben plötzlich zum Füllhorn für Freude und Geduld werden. Das Gehirn ist plastisch. Glück, Zufriedenheit, Stressresistenz kann man sich nämlich machen. Bewegung verändert die Vernetzung und Meditation die Aktivität unserer Funkstationen im Gehirn. Qualität und Quantität. Man kann auch Mitgefühl trainieren, Dankbarkeit, Zufriedenheit. Und das tut auch anderen gut. Denn man wird zum lebenswerteren Menschen.

Mit diesem Buch, liebe Leser bekommen Sie von mir ein Rezept an die Hand, das 99 Prozent von Ihnen wahrscheinlich so nicht kennen. Sie lernen zwei Königs-Disziplinen kennen, die für Einheit von Körper und Geist sorgen und das »Ganze« auf schnelle, einfache Art und Weise auf ihr Optimum bringen – in ein Leben in Zufriedenheit, Gesundheit und Glück.

Viel, viel Freude wünscht Ihnen

Ihr



Vom ersten Schritt bis zum Höhenflug

Laufen, laufen, laufen ... Wurzeln knacken ... der Boden federt,

Morgensonne. Irgendwann denken wir nicht mehr an die Wurzeln,

an die nachtsteifen Muskeln, an den Steuerberater ...

Plötzlich strömt angestrengte Gemütlichkeit durch unsere Blutbahn.

Ein zäher Fluss voller Glück. Wir sind mit der Welt – und in uns.

Geist und Körper verschmelzen. Kennen Sie das? Solche Momente

sind selten – aber immerhin. Dann ist Laufen Meditation.

Einfach so ...





Wie laufen Sie denn?

Haben Sie ein Ziel im Nacken? Oder genießen Sie den Lauf entspannt wie ein Kind? Dann kommen Sie gesünder, jünger, fröhlicher ans Ziel. Mit einem besseren Gehirn – ja, als besserer Mensch. Lernen Sie das Laufen völlig neu. Sie werden sehen: Dass macht auch noch unglaublich viel Spaß.

Laufen wie ein Sieger ...

Schultern hochgezogen. Nacken angespannt. Hals dick. Zehen, Finger, Stirn ... alles auf Hochspannung. Die so laufen, die wollen doch was. Die wollen siegen. Nur: Wen wollen sie besiegen? Sich selbst. Einen kleinen Erfolg einheimen. Eigentlich traurig. Wenn der Mensch entspannt läuft, wird er zum Kind. Hat nix von Druck, Qual, Schmerzen im Gesicht. Kein Muskel ist falsch angespannt im Körper. Man ist locker von Kopf bis Fuß, und jede Faser strahlt pure Freude am Tun aus. Hat einen Namen. Nennt man Genusslaufen. Oder meditatives Laufen.

... oder wie ein Genießer?

Genusslaufen ist ein fester Begriff geworden. Es gibt sogar schon einen Genusslauf-Marathon. Wussten Sie nicht? Dahinter steckt ein bemerkenswerter Schlaks. Der sein Leben vor zehn Jahren dramatisch verändert hat. Damals war er ein unbescholtener 40-jähriger Bürger. Stolzer Asthmatiker mit Hühnerbrust und Bauchansatz, und »bei Siemens«. Jetzt, zehn Jahre später, ist er berufsmäßiger Genussläufer, selbstständiger Fotograf, Journalist, ist drahtig, fit-muskulös und ... nix mehr Asthma! Hat sich für Gesundheit entschieden.

Schreibt täglich im Internet. Schreibt über seine inzwischen schon 104 Marathonläufe, wobei er Bergläufe besonders bevorzugt. Genuss auch für die Augen. Während der Läufe fotografiert er, filmt er, diktiert er. Nachlesen können Sie all das in www.laufspass.com.

Sein Trick: Der läuft ganz anders. Jedenfalls anders als ich. Der läuft täglich, seit zehn Jahren, läuft am Wochenende regelmäßig stundenlang und war noch nie, noch niemals verletzt. Kennt er nicht. Wissen Sie, weshalb? Weil er genussläuft. Weil er nicht ehrgeizläuft. Weil er den Marathon vielleicht in drei Stunden schaffen könnte, aber bewusst vier Stunden braucht. Bewusst. Er tritt eben so dahin. Und lacht dabei. Und unterhält sich. Und guckt sich um. Inzwischen kennt ihn jeder. Er wird europaweit eingeladen. Wegen



seiner bemerkenswerten Reportagen. Ach ja, er heißt: Thomas Schmidtkonz. Und ist der große Bruder meiner kleinen Frau.

Alphamännchen-Powerläufer ...

Die meisten von Ihnen stecken mit einem antreibenden Ziel in Ihren Laufschuhen. So was wie minus 800 Kalorien, zehn Kilometer, Speck-muss-weg, Schwitzen, Knack-epo ... Nennt man neudeutsch **Powerlauf**. Man läuft und läuft und läuft und kommt in der Regel älter am Ziel an, als man losgelaufen ist. Ausgepowert. Nicht klüger, nicht fröhlicher, nicht gesünder. Powerlauf. Hochroter Kopf. Zu wenig Sauerstoff in den Muskeln. Im Gehirn nur der Gedanke: Super, da haste was geschafft! Powerlauf. Dumm. 30 Lebensminuten verschenkt. Und den Rest des Tages auch.

...oder Ultralight-Läufer

Mit etwas Wissen und Glück kommen andere gesünder an, als sie gestartet sind. Weil sie schon mal was von Fettverbrennung gehört haben, ein bekanntes Leichtlaufprogramm inhaliert haben, eine Pulsuhr tragen, die sie piepsend warnt – oder noch besser: den richtigen Puls füüüühhhleeeennnn ... Sie verlassen den aeroben Bereich nicht. Genug Sauerstoff kommt zu den Muskeln. Ins Gehirn. In jede Körperzelle. Nenn ich Ultra-Leichtlauf. Sagen andere therapeutisches Laufen dazu. Oder Gesundheitslauf. Und diese Menschen kommen nach ihrem Lauf jünger und gesünder an. Haben ein besseres Herz, saubere Blutgefäße, gute Blutzucker- und Blutfettwerte, keinen Bluthochdruck, ein stärkeres Immunsystem und ein niedrigeres Risiko für Alzheimer und Krebs. Ach ja: Auch Depressionen und Panikattacken laufen die ultraleicht davon. Freilich ist das nicht unbedingt das Spannendste, was man vom Leben erwarten kann. Aber immerhin ist das für die Gesundheit schon sehr optimal. Freilich, auch hier hat der Mensch noch ein Ziel im Kopf. Abnehmen, Stress abbauen, 30 Minuten durchhalten ...

... und die klugen Medi-Läufer

Und es gibt Menschen, die kommen nach ihrem Lauf jünger und gesünder und glücklicher und zufriedener an, mit einem neuen Körper – und einem neuen Hirn. Mit einem neuen Mindesthaltbarkeitsdatum – und einer völlig neuen Lebensqualität. Die können mit hundert noch Marathon laufen – und Gedichte schreiben oder Sudokus lösen. Diese Menschen machen dann und wann auch einen meditativen Lauf.

Dafür, sagen Sie, haben Sie einfach keine Zeit? Haben Sie doch. Völlig egal, wie lange Sie meditativ laufen. Sie können auch zehn Minuten schon meditativ laufen. Das ist besser, als gar nie meditativ zu laufen.

Wer laufend meditiert, kriegt etwas, das er mit Geld niemals kaufen kann. Gelassenheit. Zufriedenheit. Glück. Tiefen-Gesundheit bis in den kleinsten Muskel, die hinterste Nervenzelle, die letzte Herzfaser ... Durch das Loslassen kontrolliert der Kopf den Körper nicht mehr. Sondern: Beides ist eins. Und man entgiftet auch noch. Man lässt nämlich auch von Gefühlen los, wie Ärger, Wut, Zorn, Neid, Sorge, Eifersucht, Angst, Selbstmitleid. Man lässt los von Finanzproblemen, Zeitdruck, unwichtigen Zielen ... Und das putzt von innen durch. Negative Gedanken und Gefühle sind nämlich nix anderes als kleine Dosen Arsen. Die vergiften den Körper – ganz langsam. Aber wirkungsvoll.

Übrigens: Wer es schafft, beim Laufen loszulassen, bastelt sich auch gleich noch ein neues Gehirn. Das ist nämlich sehr plastisch. Was da genau passiert, lesen Sie ab Seite 138.

Drum mein Rat, heute, an dieser Stelle und mit diesem Buch an Sie: Nutzen Sie künftig, wenn Sie laufen, auch immer mal wieder die Kraft der Medis!

Das Komische am Leben ist: Wenn man darauf besteht, nur das Beste zu bekommen, dann bekommt man es meist auch.

William Somerset Maugham



Laufen & Meditation – die Medizin des Jahrhunderts ...

Ein Gen kann man an- oder ausknipsen. Wir sind also nicht mehr von unseren Genen abhängig. Wir können sie an- und ausschalten. Und wie wird hier an- oder ausgeschaltet? Ganz einfach: über unseren Lebensstil. Über Eiweiß im Essen. Über Bewegung. Über Meditation.

Epigenetik heißt: Erlaufen Sie sich einen neuen Körper

Haben Sie schon mal was von Epigenetik gehört? So nennt sich die derzeit wohl aufregendste Disziplin der Genforschung. Sie beschäftigt sich mit der Frage, wie der Körper seinen gigantischen genetischen Schatz reguliert. Denn: Längst nicht alle der rund 25 000 Gene, die das menschliche Erbgut ausmachen, sind aktiv. »Ein großer Teil ist stummgeschaltet«, so Professor H. Leonhard, Uni München. Eine Schlüsselrolle im Erbgutkonzert spielen Marker – chemische Schnipsel, die ein Gen an- oder ausknipsen können. Gene für Übergewicht. Für Trägheit. Für Krebs. Für Herzinfarkt ...

Gene bedeuten nix

Im Sommer 2011 haben Forscher des Berliner Max-Planck-Instituts für Molekulare Genetik das erste deutsche Genom entziffert. Also die komplette Gen-Sequenz eines Deutschen. Eines Mannes im besten Alter und kerngesund, ausdrücklich »abgesehen von einer gut eingestellten Hypertonie«.

Das Lustige an dieser bemerkenswerten Leistung ist die Tatsache, dass bei diesem gesunden Menschen 160 Gene auffällig verändert sind. Im Risikoprofil finden sich nämlich laut Max-Planck-Institut

- » sechs Krebsarten
- » diverse Autoimmunleiden
- » Schizophrenie
- » bipolare Depression
- » Autismus
- » Fettsucht
- » Altersblindheit.

All das stellt die genetische Wissenschaft fest. Nur hat dieser Mensch das alles nicht. Was lernen wir daraus? Wir lernen, dass Gene zunächst einmal gar nichts bedeuten, dass man uns hier jahrzehntelang an der Nase herumgeführt hat. Verunsichert hat.

Geängstigt hat. Dass Frauen mit Brustkrebs-Gen, die sich in den USA vorsorglich beide Brüste haben amputieren lassen, Opfer der ach so stolzen molekularen Genetiker geworden sind.

Gene werden erst in ihrer Auswirkung bedeutsam. Es kommt einzig und allein auf den Lebensstil an. Der Lebensstil schaltet Gene ein oder aus. Der Lebensstil faltet die Endprodukte der Gene, nämlich Proteine, erst richtig und aktiviert sie damit. Das hat sich noch lange nicht in der Bevölkerung herumgesprochen.

Die lässt sich heute noch Angst einjagen von solchen Genforschern.

Übrigens: Aufgefallen? Wieder einmal reden die nur von schlimmen Genen. Von Krankheiten. Weshalb suchen und finden diese Forscher eigentlich nicht sechs Ausdauerene, diverse Glücksgene, Schöngestalt-Körper-Gene, Klugheitsgene usw.? Mit Sicherheit könnte man diese auch finden.

Energy flows, where attention goes. Ich habe Mitleid mit diesen Wissenschaftlern. Gott sei dank gibt es auch solche wie Deepak Chopra.

Der Poet und der neue Körper

Kennen Sie Deepak Chopra, den Poeten unter den Wissenschaftlern? Der indische Arzt und Philosoph hat 60 Bücher geschrieben – und rund 25 Millionen Leser. Er hält weltweit Vorträge vor Wissenschaftlern.

Sein Credo: Wir verändern uns jeden Tag! Er sagt Sätze wie: *»2011 stieg ich im gleichen Hotel ab wie 2010. Da brachte ich den gleichen Koffer mit, aber nicht den gleichen Körper.«* Und das Ganze erklärt er mit Wissenschaft:

Mehr als 80 Prozent aller Atome sind auch in unserem Körper im letzten Jahr erneuert worden. Alle fünf Tage erneuert sich die Magenschleimhaut. Einmal im Monat die Haut. Eine neue Leber haben wir in sechs Wochen. Und all das können wir natürlich selbst steuern. Unseren Körper gestalten wir in einem Jahr zu 80 Prozent neu. Auch unser Gehirn ist plastisch – das können wir laufend und meditierend verändern. Und Chopra erzählt der Welt auch: Die meisten unserer Gene können wir jederzeit hoch-

oder runterregulieren. Die guten an, die nicht so guten ab. Und worauf hören die Gene? Auf unseren Atem, die Bewegung, den Schlaf, die Beziehungen und auf unsere Umwelt. Wir können mit unserem Lebensstil ganz stark beeinflussen, wie gut es uns geht. Ein Leben lang.

Der Muskel spuckt Wundermoleküle ...

... wenn er benutzt wird. Bewegt wird. Angestrengt wird. So ein Wundermolekül heißt Interleukin-6 (IL-6). Ein Botenstoff, ein Kurier, der Botschaften von einer Immunzelle zur nächsten trägt. Ohne IL-6 keine Reaktion Ihres Immunsystems. Ohne IL-6 auch kein erfolgreicher Kampf gegen krankmachende Eindringlinge wie Bakterien, Viren, Krebszellen.

Der Hintergrund praktisch jeder Krankheit heißt Entzündung. Schwelende Entzündungen im Körper. Die verantwortlich sind für Alzheimer, Diabetes, Krebs, Rheuma, Herzinfarkt ... Für alles, was Sie nicht kriegen wollen. Und bei Entzündungen messen wir grundsätzlich erhöht zwei Stoffe: genau dieses IL-6, genauso auch den Tumornekrose-Faktor TNF. Wissen Sie. Aber jetzt kommt's: Im angestregten (nicht überanstrengten) Muskel messen wir viel, viel neu ausgeschüttetes IL-6, aber nur wenig schädlichen TNF. Wir können also unser Immunsystem vermehren, stark machen, auf die Beine stellen. Gegen diese gefährlichen Entzündungen angehen.

Und dabei spielt der Muskel die Hauptrolle. Wörtliches Zitat von Frau Professor B. Pedersen, Direktorin des Kopenhagener Zentrums für Entzündung und Stoffwechsel: *»Schon immer gewusst haben wir«, so sagt sie, »dass Muskeln schützen vor Bluthochdruck, Zucker- und Herzkrankheit, also den drei Rachegeistern des Wohlstands. Sie schützen aber auch vor Brust- und Darmkrebs. Vor Osteoporose, vor Depression, vor Demenz und Alzheimer. Das haben wir schon lange gewusst.«*

Sie auch?

Rachegeister! Des Wohlstandes! Wir haben dieses Organ gründlich unterschätzt. Tun das auch heute noch.



7 Mittel aus der Arzneifabrik Laufmuskel

Ich sage meinen Patienten jeden Tag: »Bewegung wird Ihre Medizin sein – Sie brauchen pro Tag mindestens 30 Minuten. Das Gleiche gilt für Meditation. Machen Sie das gleichzeitig, dann sparen Sie sich Zeit.« Nicht nur als Prophylaxe läuft man heute Krankheiten davon. Man heilt sie auch:

- 1 Anti-Aging.** Körperlich fitte Menschen leben einfach länger als ihre trägen Nachbarn. Sagt die Statistik. Und sie sehen jünger aus. Gucken Sie sich um! Auch der Kopf bleibt frei von Alzheimer und Demenz. Hören Sie sich um.
- 2 Burnout.** Alle reden von Burnout. Nur Läufer nicht. Mit täglich 30 Minuten erläuft man sich die Stressresistenz eines Schafhirten.
- 3 Depressionen.** Bewegung bringt eine gestörte Gehirnchemie besser ins Gleichgewicht als Medikamente gegen Depressionen. Wie z. B. Prozac.
- 4 Brustkrebs.** Jede neunte Frau erkrankt heute an Brustkrebs. Bitte, bitte, bitte ... laufen Sie! Beginnen Sie so schnell wie möglich mit Ihrem Fitness-Programm. Bewegung senkt Ihr Risiko um mindestens 30 Prozent. Kann Ihr Leben retten. Gilt auch für andere Krebsarten.

- 5 **Osteoporose.** Laufen schützt die Knochen vor Schwund und Brüchen weit-
aus besser als alle Medikamente.
- 6 **Diabetes.** Regelmäßige Bewegung erspart die Insulinspritze – und macht Lust
auf gesundes, kohlenhydratarmes Essen – die zweite Diabetes-Prophylaxe.
- 7 **Herzinfarkt.** Laufen putzt die Gefäße frei, mindert Arteriosklerose, beugt In-
farkten vor (auch dem zweiten), moderates Laufen baut Bypässe.





Medi-was? Medis sind Medis.

Meditation und Medizin haben ja schon den gleichen Wortstamm.

Meditation ist Medizin pur. Meditieren senkt Bluthochdruck, normalisiert Cholesterinwerte. Meditation lindert Migräne, schärft die Intelligenz und wirkt gegen Lampenfieber, Panik, Liebeskummer, Wut, Verlustängste oder Selbstzweifel.

Meditation lindert Depressionen, baut Angst ab ...

... puffert Aggressivität. Man schläft besser, nimmt Schmerzen weniger wahr. Das Immunsystem ist viel aktiver. Meditierer haben mehr Antikörper im Blut. Meditieren senkt den Blutzuckerspiegel. Das vegetative Nervensystem schaltet auf Beruhigung. Das lindert Durchfall, hilft bei gereiztem Darm oder Magen, Rücken- und Nackenschmerzen schwinden. Der Körper drosselt die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortison. Das senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko. Meditation reguliert den Geschlechtshormonhaushalt. Verhilft nicht selten zum so lange erwünschten Kind. Meditation lindert Probleme mit Neurodermitis und Schuppenflechte. Und Meditierende kriegen viel seltener eine Demenz.

Unglaublich, gell? Nur: Für viele ist Meditation etwas Nebulöses. Etwas sehr Vages. Ist Esoterik. Ein Sich-Abseilen. Sich-Drücken vor den Problemen dieser Welt. Meditation ist ... was glauben Sie, was ich zu diesem Thema schon alles hören und lesen durfte. Wir Menschen haben vergessen. Jedes Kind meditiert. Wir nicht mehr. Jedes Kind ist Mensch. Wir sind ... Zombies? Wie hätten Sie's denn gern? Wir sind leere Automaten (Ouspensky, Gurdjef). Tappen durchs Leben, reagieren auf Reize, meist quälende, und ... sterben ungetröstet. Normal.

Da denken Sie mal drüber nach. Am besten im Lotussitz.

Meditation, die Pharmamedizin und die Stresskrankheit Nr. 1

Der Zusammenhang zwischen Stress und Krebs wird in Deutschland, wird in den Ärztezeitschriften ja fast durchweg bestritten. Das sei esoterisches Geschwätz. Weshalb das so ist? Nach 39 Jahren praktischem Studium versteh ich: Stressbekämpfung heiße ja Entspannungstechnik, Meditation, Tai Chi oder ähnlicher Unfug. Unfug in den Augen der Schulmedizin, also der Pharmamedizin.

Diese **drohmedizinische** Weltsicht wird plötzlich, unerwartet auf den Kopf gestellt, wenn Tabletten ins Spiel kommen. So wurde an der Universität Tel Aviv ein Medikament zur Unterdrückung von Stresshormonen entwickelt. Ein stresshemmendes Tablettelchen. Ja, da glänzen die Äuglein der Schulmediziner. Da kennen sie sich aus. Medikamente sind etwas Handfestes.

Und prompt findet sich der Zusammenhang zwischen Stress und Krebs bestätigt: Bei Mäusen und Ratten mit Krebs wurde durch diese Stressunterdrückung die Metastasenbildung um mehr als die Hälfte reduziert.

Ein wirklich sensationelles Ergebnis, wenn Sie einmal an die vielen, vielen Frauen mit Brustkrebs oder Menschen mit Darmkrebs denken: Diese ständige Angst vor Metastasen ... Mit einer Tablette beseitigt?

Das Medikament soll jetzt an 400 ›menschlichen Patienten‹ getestet werden, berichtet Prof. Schamgar Ben-Eliyahu. Krebs ist natürlich nur ein symbolisches Wort für krank. Dieser Zusammenhang zwischen Stress und krank ist jedem, buchstäblich jedem Menschen mit gesundem Menschenverstand offenkundig. Ist von Ärzten wie Prof. Dean Ornish (man of the year), Frau Prof. Candace Pert (National Institute of Health) oder ganz besonders Dr. O. Carl Simonton (Simonton Cancer Center) seit Jahrzehnten praktisch, auch genetisch bewiesen. Gilt natürlich auch jahrzehntelang nicht. Erst wenn eine Tablette ins Spiel kommt, dann wird's ›echt‹.

Lernen Sie Meditation lieber rechtzeitig. Nicht erst, wenn die Krankheit da ist. Begründete praktische Erfahrung.

*Stress = Handschellen, die man ums Herz trägt.
Warum lassen wir uns von wildfremden Menschen
Fesseln anlegen – und sogar so, dass sie uns das Blut
gleich am Herzen abschnüren?*

Helmut Qualtinger, Kabarettist