



dr. med. ulrich  
**strunz**

Erfolge  
der  
Molekular-  
medizin

# neue wege der heilung

Gesundheit  
geschieht von innen

HEYNE <



## Leseprobe

Dr. med. Ulrich Strunz

**Neue Wege der Heilung**  
Gesundheit geschieht von  
innen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,99 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 22. Mai 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Wissen, was dem Körper hilft, sich selbst zu heilen

Über Gesundheit oder Krankheit wird auf der Ebene der Zellen entschieden – das ist die zentrale Erkenntnis der Molekularmedizin. Elementar dafür ist, die Bausteine des Lebens zu kennen und zu wissen, was sie in unserem Körper bewirken. Darauf basieren die Heilerfolge von Dr. med. Ulrich Strunz: Mit den passenden Baustoffen das natürliche Gleichgewicht wiederherstellen – unterstützt durch Ernährung, Bewegung und mentale Ausgeglichenheit, die drei Säulen einer gesunden Lebensweise. Ein überzeugendes Gesundheitskonzept, mit zahlreichen Erfahrungsberichten von Patienten und konkreten Tipps, die ohne großen Aufwand umzusetzen sind. Geben wir dem Körper doch einfach das, was er wirklich braucht!



### Autor

## Dr. med. Ulrich Strunz

---

Dr. med. Ulrich Strunz ist Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

dr. med. ulrich  
**strunz**

# Neue Wege der Heilung

# Impressum

Originalausgabe

© 2017 by Wilhelm Heyne Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House, Neumarkter Str. 28, 81673 München

www.heyne.de

Der Heyne Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

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.

**Projektleitung:** Ernst Dahlke

**Redaktion:** Christian Wolf

**Bildredaktion:** Tanja Zielezniak

**Coverdesign:** Eisele Grafik-Design, München

**Layout/DTP-Bearbeitung:** Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

**Gesamtherstellung:** Alcione, Lavis (Trento)

Printed in Italy



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-20123-1

## Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Anne Jacoby sowie Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

## Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. 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

**Blaschke, Kay:** 8;

**Istockphoto:** U1 (khalus), 10 (VikaValter), 150 (PeopleImages);

**Photocase:** 40 (vonnnypony), 96 (flo-flash), 114 (vicuschka), 176 (criene).



dr. med. ulrich  
**strunz**

# Neue Wege der Heilung

**Gesundheit  
geschieht  
von innen**

**HEYNE <**



# Der Mensch hat Läuse und Flöhe

»Struuunz, merken Sie sich: Der Mensch hat Läuse und Flöhe!« Dieser Satz meines hochverehrten Lehrers an der Universitätsklinik Erlangen, Professor Demling, klingt mir noch immer in den Ohren. Damals zuckte ich zusammen, wenn dieser Satz durch die Klinikflure hallte. Heute staune ich, wie sehr er recht hatte. Und wie gut er es verstanden hat, in einfachen Bildern zu sprechen.

Was er meinte: Welche Krankheit auch immer den Menschen erwischt – es gibt zumeist mehrere Gründe dafür. Eben nicht nur die Laus, nicht nur der Floh, sondern beide Plagegeister. Plus zahlreiche weitere. Deshalb kann die eine Pille mit dem einen Wirkungsmechanismus nicht funktionieren. Das geht nicht. Der Mensch ist komplexer gebaut.

Die eine Wundertablette, das eine Wunderkräutlein gegen die Schlafstörung, gegen die Depression, gegen den Krebs, gegen die Makuladegeneration und die unschönen Pickel kann ich also nicht verschreiben. Weil das Wunder anders funktioniert. Das Wunder ist der Mensch selbst – der sich selbst heilt, wenn man ihn komplett in den Blick nimmt. Seine gesamte Konstitution, seine gesamten Blutwerte, alle seine Läuse und Flöhe. Manch einer erfährt dieses Geheimnis schmerzhaft am eigenen Leibe – wie dieser User im Forum auf [www.strunz.com](http://www.strunz.com):

*»Ich habe vor 3,5 Wochen mit Low-Carb-Ernährung nach »Warum macht die Nudel dumm?« angefangen. Ich habe morgens verschiedene Rühreikombinationen gegessen, zwischendurch gab es z. B. Tomaten und Käse, mittags einen Salat und abends Fleisch in Kombination mit Salat.*

*Zusätzlich waren Eiweißpulver, Multivitamine, Vitamin E, Alpha-Liponsäure und Fischölkapseln angesagt. Nun habe ich einen starken Schub meiner Schuppenflechte bekommen, die ich eigentlich mit dieser Maßnahme in den Griff kriegen wollte.»*

Hier die Antwort im Forum:

*»Wie Dr. Strunz zu sagen pflegt: ›Der Mensch hat Läuse und Flöhe.« Eine Low-Carb-Diät ist ja nur der Anfang. Da lässt man einfach mal etwas weg. Nämlich die unnötigen Kohlenhydrate. Aber der nächste wichtige Schritt neben dem Weglassen ist das Dazutun. Nämlich jene 47 essenziellen Stoffe. Und da hat jeder in anderen Bereichen Defizite (mal Läuse, mal Flöhe). Im Buch ›Wunder der Heilung‹ beschreibt der Doc einen Schuppenflechte-Fall. Der Patient, der ohnehin schon ziemlich viel richtig gemacht zu haben schien, musste letztendlich seinen Konsum an Omega 3-Fettsäuren auf täglich durchschnittlich 14 Gramm (!) erhöhen (er nahm rund 40 Gramm Fischöl zu sich), bis er eine Besserung erreichte. Bei Dir liegt es vielleicht an etwas anderem. Ausprobieren! Oder noch besser: vorher messen lassen. Denn dann fischt man beim anschließenden Ausprobieren nicht so arg im Trüben ;-).«*

Das beschreibt genau das Problem der oft besungenen Wunderheilungen: Da nimmt einer Vitamin B<sub>17</sub>, und der Krebs verschwindet. Gleich werden Bücher geschrieben. Nur: Beim anderen hilft das kaum oder gar nicht. Da fehlt eben ein anderer Stoff.

Erleben wir doch gerade mit Lithium: Wir wissen, dass es mit Lithium Wunderheilungen gibt bei manisch-depressiven Patienten. Wir wissen, dass Lithium traurige Menschen fröhlich machen kann. Wir wissen auch, dass Lithium sogar ein zauberhaftes Anti-Aging-Mittel ist. Hier also das umgekehrte Prinzip: ein Stoff, mehrere Wirkungen. Einleuchtend. Genau das macht Medizin so kompliziert.

Und das ist auch der Grund dafür, dass ich mit langen Blutwertelisten allein gar nichts anfangen kann. Da kann ich noch so lange draufschauen ... Klarheit kommt erst, wenn ich einen Patienten vor mir sehe. In voller Lebensgröße, mit seinem von mehr oder weniger dunklen Augenringen gerahmten Blick, mit seinen individuellen Rettungsringen um die Leibesmitte, seinem persönlichen Teint. Wenn ich seine Stimme höre, seinen Händedruck spüre und seine innere Haltung fühle. Erst dann wird das Bild dieses Menschen vollständig. Das ganze Bild, das ist es, worauf es ankommt. Denn der gleiche Blutwert, das gleiche Symptom heißt abhängig vom jeweiligen Menschen oft etwas ganz anderes.

Schweres Atmen und Luftnot kann zum Beispiel eine allergische Reaktion sein. Oder auch nicht! Dann ist es eine Lungenentzündung. Oder auch nicht! Es kann auch ein schweres Herzproblem sein. Kommt oft genug vor.

Verschreibt ein Arzt bei Luftnot vorschnell ein Antiallergikum, ist dem Herzpatienten nicht geholfen: Er wird nur bleiern müde werden und kein bisschen besser Luft bekommen. Gibt der Arzt versehentlich Antibiotika gegen bakterielle Lungenentzündung, geht es dem Patienten noch schlechter: Seine Darmflora geht vor die Hunde, das schwere Atmen bleibt.

Dann hat er ein zweifaches Problem: Sein Körper wird wegen der Herzprobleme nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt, und mit Nährstoffen wird er auch nicht mehr ausreichend versorgt wegen der Darmprobleme.

Besser also, man schaut bei einem Symptom nach mehreren Ursachen. Behebt der Arzt nämlich das schwere Herzproblem, verschwindet die Luftnot von allein.

## Die große Kraft der kleinsten Bausteine

Der Mensch hat eben Läuse und Flöhe. Nichts ist einfach. Und dennoch ist es sinnvoll, aus diesem komplizierten Bild eine einfache Gebrauchsanleitung zu destillieren. Ein ganz einfaches Rezept mit drei Zutaten:

1. Lauf um dein Leben.
2. Iss genetisch korrekt.
3. Meditiere, träume.

Das ist natürlich nicht so gemütlich wie der Einwurf von drei möglichst teuren Pillen. Das macht ein bisschen Arbeit. Aber es wirkt zuverlässig, ohne Nebenwirkungen (außer vielleicht: nicht mehr zu bändigende Lebenslust), und damit ist auch schon alles gesagt.

Weil aber trotzdem so viele Fragen offen bleiben, versucht dieses Buch die wichtigsten Antworten zu geben. Antworten auf die Frage, warum eigentlich Gesundheit von innen kommt. Was hinter dem Geheimnis der Lebensbausteine steckt. Was Moleküle im Körper alles können. Was passiert, wenn Moleküle aus der Reihe tanzen. Und letztendlich: Wie Moleküle heilen. Was genau der Mensch also braucht, um gesund zu werden.

Also, was ist Molekularmedizin? Wie können wir mit Molekularmedizin einen neuen Weg der Heilung gehen? »Da stelle mer uns janz dumm«, um mit Lehrer Bömmel aus dem Film »*Feuerzangenbowle*« zu sprechen. Und fangen ganz klein an.

Der Mensch denkt gerne in einfachen Bildern. Deshalb lassen wir uns auch so leicht verführen von falschen Vorannahmen wie »Fett macht fett«. Völliger Unsinn, wie wir heute wissen. Was aber kaum jemand versteht, weil sich kaum jemand mit den kleineren Bausteinen des Körpers beschäftigt. Also mit dem, was man nur noch mit dem Mikroskop sehen kann: Zellen zum Beispiel. Oder mit dem, was man gar nicht mehr mit dem bloßen Auge sehen kann: Moleküle. Atome.

## Eine Frage der Kombination

Weil man sich diese kleinsten Bausteine des Lebens nur noch schwer vorstellen kann, gehen wir die Sache doch einmal ganz pragmatisch an: Stellen wir uns den menschlichen Körper vor wie ein riesiges Gebilde aus diesen dänischen Plastikbausteinen, um die keine moderne Familie herumkommt. Mit kleinen knallbunten Klötzchen mit nur einer Noppe, mit zwei, vier oder sechs – oder noch mehr. Nehmen wir diese mal als Modell: Diese Steine werden in Zigtausenden Kombinationen zu unterschiedlichen Molekülen zusammengefügt. Diese wiederum bilden Blutkörperchen und Knochenzellen, sie bilden Organe, Haut und Haare – bis hin zum großen Ganzen, dem kompletten und wundervollen Körper des Menschen.

Spätestens seit »*The Lego Movie*« – ein ziemlich ironischer Kinofilm rund um das Phänomen besagter bunter Bausteine – ist klar, dass ohne eine zentrale Zutat gar nichts Vernünftiges aufgebaut werden kann: Gemeint ist die Bauanleitung. Eine ganz wichtige Sache.

Im menschlichen Körper liefert die DNA die Bauanleitungen für alles. Alles! Der Körper ist mit diesen Plänen in der Lage, alle Zellen und Organe zu montieren, das Immunsystem schlagfertig zu halten, Haare wachsen und Wunden heilen zu lassen. Logischerweise aber nur dann, wenn er die richtigen Bausteine zur Verfügung hat. Existenziell, also lebensnotwendig sind im menschlichen Körper 47 verschiedene Vitalstoffe: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Proteine, Fette. Das ist schon alles, das ist ganz einfach, und damit kann gar nichts schiefgehen. Theoretisch.

## Wenn Steine fehlen

Praktisch fehlen den allermeisten Menschen heute ziemlich viele Baustoffe: Vitamin D zum Beispiel, weil die Menschen ab Bielefeld aufwärts nicht genug Sonne sehen oder, sobald sie in der Sonne sind, sich flächendeckend mit Sunblocker einschmieren und sich dann wundern, dass sich zur vornehmen Blässe eine dauerhafte Schlappeheit ge-

sellt. Selen fehlt vielen, weil die landwirtschaftlich genutzten Böden in Deutschland praktisch kein Selen enthalten und die Menschen daher viel zu wenig Selen zu sich nehmen – dabei würde Selen vor Krebs schützen. Proteine fehlen sehr vielen Menschen, weil vegetarische und vegane Ernährung momentan modern sind, weil viele Anhänger dieser Ernährungsform nicht wissen, wie sie gravierenden Eiweißmangel verhindern können, und dann staunen, warum sie schleichend immer depressiver werden und das Kind in der Schule nicht mitkommt. Oder es fehlt Lithium. Oder es fehlt Testosteron. Oder, oder, oder ...

Wenn Stoffe fehlen, fällt uns das oft gar nicht sofort auf, denn der Körper weiß sich zu helfen. Fehlt ihm etwas, dann versucht er es, so gut er kann, mit dem, was da ist. Anstelle eines zweinoppigen Bausteins wird dann eben ein Ein-Noppen-Stein eingebaut oder ein roter Stein wird durch einen gelben ersetzt. Natürlich verändert sich die Funktionalität dadurch, die Sache wird instabil oder passt an ein Gegenstück nicht mehr perfekt – und so kann das Molekül seine Aufgaben nicht mehr erledigen. Dann ist der Mangel da.

## Molekularmedizin heißt: Bausteine ergänzen

Auf lange Sicht zeigt er sich dann konkret: als Hautausschlag, weil die benötigten Bausteine für die Hautzellen fehlen. Als Verstopfung, da die Baustoffe für Verdauungsenzyme fehlen. Als Arterienverkalkung, weil die Enzyme zum Abbau von Homocystein nicht richtig funktionieren.

Allen Erkrankungen liegt dieses Prinzip zugrunde. Und Molekularmedizin setzt genau da an: Sie prüft, wo welche Stoffe fehlen und versucht, dem Körper diese Stoffe wieder zurückzugeben. Damit der Körper sich selbst heilen kann. Auf einem neuen Weg, der eigentlich ein ganz alter ist. Erinnern Sie sich zurück: Vielleicht wurden Sie als Kind raus in die Herbstsonne geschickt, gegen den Husten. Sie bekamen Hühnerbrühe, gegen den Infekt. Orangen und Winteräpfel gegen die Schnupfnase. Trübe Stimmung wurde mit ausgedehnten Spaziergängen behandelt. Und am Sonntag in der Kirche räumte man, begleitet von Orgel und Gesang, das Oberstübchen ein wenig auf.



# Glück gibt's rezeptfrei

Unser Körper kann sich selbst heilen. Könnte er es nicht, hätte die Menschheit gar nicht überlebt. Also lassen wir ihn doch einfach machen, unseren Körper. Weil diese Aussage oft auf Erstaunen stößt, wenn nicht sogar Misstrauen, hier gleich zu Beginn drei Beispiele. Mit den richtigen Molekülen lässt sich erreichen, was vielen unerreichbar scheint:

- Schmerzen abstellen
- Souveränität leben
- Glück spüren.

## Schmerzfrei mit Proteinen

Eine völlig neue Idee: Die Idee, dass spezielle Kost, gekonntes Essen Schmerzen verringert, möglicherweise ganz beseitigt. Ich glaube nicht nur, ich sehe es jeden Tag in meiner Praxis, dass der Körper dann gesund ist, wenn die Blutwerte stimmen. Ein ganz simples Spiel. Bis jetzt hat es auch immer gestimmt. Verblüfft sogar mich – vor allem bei diesem Fall.

Eine Patientin hat seit vier Jahren Rheuma. Echtes Rheuma. Hochaktiv. Wirklich gefährlich. Alle Gelenke im ganzen Körper sind befallen. Der Rheumatologe behandelt mit Cortison, gibt dann MTX (Methotrexat), zwei Jahre lang. Es stellen sich genau die laut Beipackzettel vorgesehenen Nebenwirkungen ein: Abfall der Thrombozyten, der Blutplättchen. Die Füße fangen das Bluten an. Nur noch Schmerzen. Also wird MTX unterbrochen. Daraufhin die nächste Schreckensnachricht: Das Herz sei befallen. Vom Rheuma.

An diesem Punkt hat die Patientin genug von der drohmedizinischen Abteilung und wechselt zum Frohmediziner. Der misst auf naturwissen-

schaftlicher Basis nach und kann den Menschen in der Regel trösten. So auch hier: Alles Unfug. Das Herz ist nicht befallen. Entwarnung.

Einmal beim Thema, haben wir gleich weitergearbeitet: Alle Blutwerte gemessen und die Liste mit der molekularmedizinischen Brille analysiert. Was zeigt sich: Noch und nöcher lauter Löcher. Die Patientin scheint Eiweiß komplett von ihrem Speiseplan gestrichen zu haben, anders sind derartig abweichende Werte nicht zu erklären. Und siehe da: Sie hatte bisher vegan gelebt. Aus Angst.

Den Impuls verstehe ich ja. Man will etwas tun, will sich anstrengen, einen möglichst großen Hebel umlegen in Richtung Gesundheit. Und wenn die Regale in den Buchhandlungen vollstehen mit dem Veganthema, dann scheint da ja etwas dran zu sein. Nur: Vegan aus Angst? Vor dem Rheuma? Meines Wissens essen Schimpansen nicht vegan. Und haben kein Rheuma. Oder? Warum orientieren wir uns nicht einfach an der Natur? All das war vorher.

Und jetzt kommt nachher. Vier Monate später bekomme ich folgende Zeilen per Mail:

*»Übrigens geht es mir wesentlich besser, sogar gut. Meine Röntgenbilder waren super. So super, dass der Rheumatologe nicht mal auf die Idee kam, mir wieder MTX verschreiben zu wollen.*

*Ich habe wieder angefangen, Salsa zu tanzen, stundenlang ... Ich bin fit, hab eine super Kondition, besser als manch anderer. Das glaubt mir niemand!«*

Doch. Ich. Ich messe täglich, ich sehe den Effekt von Proteinen, und ich kenne den zentralen Satz des Schmerzspezialisten Dr. Forest Tennant, tätig an den Veract Intractable Pain Clinics in West Covina, Kalifornien. »Patienten mit chronischem Schmerz brauchen massiv Eiweiß und möglichst wenig Kohlenhydrate.«

Weshalb viel mehr Eiweiß? Weil Patienten mit sehr starken Schmer-

zen der Appetit vergeht. Wenn sie überhaupt noch etwas essen, dann Kohlenhydrate. In den USA zum Beispiel: Donuts. Limo. Typischerweise verschwinden Nahrungsmittel mit viel Eiweiß komplett vom Tisch. Fisch wird nicht mehr gegessen, Fleisch auch nicht, geschweige denn Brokkoli oder Rosenkohl. Das verschlimmert den ohnehin schlimmen Zustand der Patienten noch weiter.

Tennant hat das beobachtet, er hat sich Gedanken gemacht und führt vier logische Argumente an (im Original nachzulesen hier: [www.practicalpainmanagement.com/treatments/complementary/diet-patients-chronic-pain](http://www.practicalpainmanagement.com/treatments/complementary/diet-patients-chronic-pain)):

### **Der Körper baut sich seine eigenen Schmerzstiller aus Eiweiß:**

Eiweiß wird im Darm zerlegt zu einzelnen Aminosäuren. Die werden dann mit dem Blut in die Leber und das Gehirn transportiert, wo sie Stoffe bilden, die entscheidend sind bei der Schmerzstillung. Nämlich Stoffe wie Endorphine, Dopamin, Serotonin und der Botenstoff Gamma-Amino-Buttersäure, kurz: GABA.

Er fügt hinzu, dass die typische Schwäche, die Müdigkeit, die Antriebslosigkeit der Patienten mit schweren Schmerzen viele Gründe habe, der Mangel an Eiweiß sei sicher einer von ihnen.

**Aminosäuren bauen Gewebe auf.** So ist zum Beispiel die Aminosäure Prolin ein Hauptbestandteil für Collagen, was der Körper braucht, um neuen Knorpel zu bilden oder neues Bandscheibengewebe.

**Eiweiß stimuliert das Hormon Glukagon**, den Gegenspieler vom Insulin. Glukagon erhöht den Blutzucker, ist aber das einzige Hormon, das die Umwandlung und Speicherung von Kohlenhydraten zu Fett blockiert. Wesentliches Wissen! Wenn man also zu jeder Mahlzeit reichlich Eiweiß isst, verhindert man raschen Insulinanstieg, die Speicherung von Fett in den Fettzellen und – besonders wichtig – die nach etwa zwei Stunden resultierende Unterzuckerung. Nach langjähriger Erfahrung von Tennant lässt ein abgesunkener Blutzucker Schmerzen stark aufflammen. Wird durch Eiweiß verhindert.

**Proteine wirken gegen Entzündung:** Klug ausgewähltes Eiweiß wie Fisch, Biofleisch und grünes Gemüse enthält Stoffe, die Entzündungen verhindern. Ich sage nur: Omega 3!

Tennants Empfehlung ist einfach: eine eiweißreiche, kohlenhydratararme Kost mit wenig Salz. Eiweiß schon wegen der Bildung von schmerzstillenden Neurotransmittern, aber auch zum Aufbau von neuem Gewebe wie Knorpel. Zusätzlich empfiehlt er Nahrungsergänzungsmittel (NEM) gegen Entzündungen: Omega 3, Antioxidantien.

Nach meinen auch mich überraschenden Erfahrungen mit Rheumapatienten kann ich nur sagen: Der Mann hat recht. Freilich meine ich: Wenn schon, denn schon. Warum also nicht statt Low Carb lieber No Carb? Schmerzpatienten wie Rheumatiker oder an Fibromyalgie Leidende hören an dieser Stelle immer überraschend aufmerksam zu.

## Souverän mit Selen und Lithium

Eine der grundlegenden Entdeckungen der Frohmedizin ist, dass die richtigen Moleküle nicht nur gesund machen, sondern auch ... etwas munterer. Ein wenig glücklicher. Sogar souveräner. Mit den richtigen Molekülen wächst dem Menschen eine Kraft zu, die ihn durchs Leben fliegen lässt. Dann wird alles beschwingter, leichter.

Diese Kraft kann jeder in sich wecken. Ist das nicht ein ungeheuerliches Versprechen? Wenn ich's nicht persönlich erlebt hätte, würde ich solche Sätze nicht aussprechen. Selen war's, das mir eine ungeheuerliche, mir völlig neue Lebensenergie und Leichtigkeit bescherte. Selen also. Erklärung heute: Selen beseitigt giftige Schwermetalle aus Ihrem Körper. Und Selen ist essenziell, wenn Sie aktives Schilddrüsenhormon, ein wahres Aufputzmittel, in Ihrem Körper herstellen wollen.

Patienten bestätigen mir das. Häufiger noch staunen sie über die Wirkung von Lithium – eine geheimnisvolle Substanz. Wohlbekannt in Kreisen der Neurologen seit 1949, als ein zwanzig Jahre weggeschlossener »Geisteskranker« mit Lithium innerhalb von sechs Tagen geheilt wurde. Heute wissen wir, dass Lithium ein echtes Frohmedizin- und Forever-young-Metall ist: Es macht froh, und es verlängert Leben.

Gründe genug, Ihren Lithiumspiegel im Blut routinemäßig zu messen und mir nachdenkliche Anregungen zu erlauben, die der eine oder andere aufgreift. Und mir dann schreibt:

*»Haben Sie vielen Dank für Ihren Tipp zur Behebung meines Lithiummangels! Seit zwei Wochen konsumiere ich nun ausgiebig lithiumreiches Heilwasser (Fachinger) und verspüre eine deutliche Verbesserung meines Befindens ... Langsam beginne ich zu ahnen, zu fühlen, was Sie mit der ›Kraft des Windes‹ wohl meinen.«*

Und warum funktioniert das so einfach? Molekularmedizin! Lithium kontrolliert die Regeneration der FOXO-Proteine, und die sind entscheidend für den Bewegungsdrang. FOXO ist das beste Anti-Schweinehund-Mittel überhaupt. Es treibt Sie zum Laufen raus, es schaltet Abwehrproteine an, maximiert also Ihr Immunsystem an den Grenzflächen (gemeint ist die Haut) und wird aktiviert durch niedriges Insulin – also Low Carb oder No Carb.

Gleichzeitig passiert noch etwas: Immer dann, wenn Kohlenhydrate zur Energiegewinnung nicht vorhanden sind, steigt der Transkriptionsfaktor PPAR delta an. Dieser Faktor stimuliert die für die Steuerung der Fettverbrennung verantwortlichen Gene. Steuert also die Fettverbrennung und schenkt uns Ausdauer. Und zwar dann, wenn genügend Lithiumionen vorhanden sind.

Die Aussage der »Applied Molecular Medicine«, also der praktisch angewendeten Molekularmedizin, ist immer die gleiche: Kümmere dich um die einigen wenigen entscheidenden Moleküle deines Körpers. Und alles wird gut.

Diese Erkenntnis ist noch gar nicht so alt. Lange Zeit war man in der Medizin davon überzeugt, dass nur ganz bestimmte Krankheiten wie Skorbut durch Mängel entstehen, heute ist ganz klar: Hinter jeder Krankheit steht ein Mangel.

## Glücksmolekül Serotonin

Serotonin ist kein Unbekannter mehr: Selbst populäre Zeitschriften feiern mit schöner Regelmäßigkeit das Glückshormon. Das Chefhormon, das deshalb so genannt wird, weil es bei Leitwölfen, bei Leitaffen vermehrt auftritt. Wir kennen dieses Hormon, seit im Jahr 2004 die elf führenden Neurophysiologen Deutschlands in einem »Manifest« darlegten, dass Depression in der Regel nichts anderes sei als ein Mangel an Serotonin. Eine ungeheure Behauptung. Ein seelischer Zustand wird hier also durch ein Molekül beschrieben, das man messen kann. Serotonin wird im menschlichen Körper hergestellt in einem einzigen Schritt aus Tryptophan, einer essenziellen Aminosäure.

Tryptophan lässt den Menschen auf natürliche Weise besser schlafen, hebt seine Stimmung, drückt die Depression weg, macht fröhlich und gibt Abstand. Souveränität. Überblick.

Bruce Nathan Ames ist Professor für Biochemie und Molekularbiologie in Berkeley und mit seinen jetzt 88 Jahren und nach Dekaden intensiver Forschung weit genug gekommen, um von Pharmapillen nichts zu halten. Er hat Alternativen mit Nahrungsergänzungsmitteln herausgearbeitet, die ich gerne weitergebe:

- *Tryptophan*, rezeptfrei in der Apotheke, hebt den Serotoninspiegel im Gehirn an. Eine wundervolle Möglichkeit.
- *Vitamin D* unterstützt diese Wirkung, verstärkt also die Serotoninproduktion im Gehirn. Sollte unbedingt zum Tryptophan dazugenommen werden.
- *5-Hydroxytryptophan (5-HTP)* ist ein Zwischenprodukt der Serotoninsynthese aus L-Tryptophan. Es wird frei verkauft, und etliche Ärzte meinen, es hebe die Stimmung. So einfach aber ist es nicht: 5-HTP wird im Darm sofort in Serotonin umgewandelt, das dann im Gehirn fehlt, produziert außerdem Entzündungen im Darm und wirkt deshalb nicht automatisch positiv. Jetzt die gute Nachricht: Die unerwünschten Nebenwirkungen werden durch Vitamin D unterdrückt. Zusätzlich.

Die Story geht weiter: Der positive Effekt im Gehirn kann verstärkt werden mit Omega 3, Vitamin B<sub>6</sub> und Eisen.

Für mich liest sich diese Erkenntnis wie ein Sesam-öffne-dich für das Türchen zum Glück. Weil Ames Biochemiker ist, ist es eben ein biochemisches Türchen. Wer durchgeht, der hat verstanden, dass die simple Tablette keine gute Lösung ist. Dass auch Tryptophan alleine oder das bei vielen beliebte 5-HTP nicht die Ideallösung ist. Dass da eben mehr dazugehört.

Übrigens auch Zink. Tryptophan wandelt sich erst dann in das gewünschte Serotonin um, wenn genügend Zink vorhanden ist. Tja. Hat der Mensch das immer genügend? Wetten, dass nicht? Wetten, dass er irgendwann mal gegen ein Virus gekämpft hat und keine Zinkvorräte mehr da sind?

Kleine Nebenbemerkung: Auch Psychopharmaka wirken erst dann, wenn genügend Zink vorhanden ist. Viele Therapeuten wissen das offenbar nicht, denn sonst säßen Sie nicht elend vor mir mit den Worten:

*»Ich nehme seit sechs Monaten Psychopharmaka. Eine Wirkung spüre ich leider nicht, mit den Nebenwirkungen habe ich umso schwerer zu kämpfen: 30 Kilogramm habe ich zugenommen. Wie soll das weitergehen?«*

So nicht, kann ich da nur sagen. Wie war das noch? Der Mensch hat Läuse und Flöhe? Deshalb müssen Blutuntersuchungen umfassend sein. Nur so können wir möglichst viele Defizite im Körper ausgleichen, und ... ein bisschen glücklicher werden.

Genau das meine ich mit dem neuen Weg der Heilung. Das ist Molekularmedizin.



# Gesund – auch ohne Pharma

»Geh zum Arzt, lass dir was geben!« – diesen gut gemeinten Rat hört man jedes Mal, wenn man im Winter irgendwo an einer beliebigen Bushaltestelle wartet und anderen Menschen zuhört. Das Motto heißt: Man hat irgendwas, man nimmt irgendwas ein, das Leben geht weiter. Leider ist das ein Missverständnis. Das Leben geht nämlich nicht einfach weiter, sondern gerät aus dem Takt. Denn jede Pille verändert den Molekülhaushalt. Das soll sie ja auch, nur leider tut sie das viel zu oft ganz anders als erwartet.

## Aspirin, bitte?

Das Schmerzmittel Acetylsalicylsäure zum Beispiel, bekannt unter den Markennamen Aspirin oder ASS, halten wir für ganz harmlos. Millionen von Menschen nehmen es regelmäßig ein gegen Kopfschmerzen, um Entzündungen zu reduzieren oder als Schlaganfallprophylaxe zur Blutverdünnung. Die Nebenwirkungen sind gar nicht bekannt oder werden in Kauf genommen: Blutungen, schlechte Magenverträglichkeit, Senkung der Nierenperfusion (gemeint ist die Durchblutung der Niere), Ohrensausen, Schwindel, schlecht heilende Wunden.

Aspirin ist ein recht einfaches, aber hochwirksames Molekül: ein paar Kohlenstoffatome (neun Stück), Wasserstoffatome (acht Stück), noch einige Sauerstoffatome (vier Stück), kreisförmig angeordnet und garniert mit einem kleinen Schwänzchen ( $C_9H_8O_4$ ).

Dieses Molekül hat die Fähigkeit, ein Enzym (Cyclooxygenase) zu hemmen, das wiederum unseren Schmerz auslösenden Gewebeshormonen (Prostaglandine) den Wind aus den Segeln nimmt.

Diese Gewebeshormone gibt es in drei Gruppen: Zwei drücken die Schmerzwahrnehmung runter. Und eine Gruppe – nennen wir sie die

»Alarmgruppe« – verstärkt den Schmerz. Sie steigert Entzündungen, verengt Blutgefäße, verstärkt die Blutgerinnung und die Schmerzwahrnehmung. Aua! Das tut weh! Und das ist gut für uns: So werden wir überhaupt auf mögliche Krankheiten aufmerksam.

Aspirin wirkt auf alle drei Gruppen, insgesamt überwiegt aber die hemmende Wirkung auf die »Alarmgruppe«. Der Alarm geht aus, das Schmerzempfinden verringert sich, und das Blut wird dünner. Funktioni-ert! Wenn nur die Nebenwirkungen nicht wären.

## Danke, es geht auch ohne

Der Molekularmediziner hat andere Lösungen, weil er ganz anders denkt. Er schaut nicht danach, was man wie irgendwie »wegdrücken« kann, sondern er schaut danach, was fehlt.

Stolpere ich über einen kleinen Text, abgedruckt in einer Beilage der *WAMS* am 29.05.2016. Da wird eine Patientin interviewt:

*»... am Ende litt ich an 17 bis 20 Tagen im Monat an Migräne ... ich fühlte mich dann nur noch furchtbar krank.«  
»Welche Therapien haben Sie ausprobiert?«  
»So ziemlich alle – aber nichts hat geholfen. Herkömmliche Schmerzmittel schlagen bei mir nicht an. Psychopharmaka und Betablocker habe ich erfolglos ausprobiert. Mit Triptanen wurde es kurzzeitig besser, aber die Dosis musste regelmäßig erhöht werden. Akupunktur, Psychotherapie, Entspannungstechniken konnten meine Migräneanfälle nicht dauerhaft reduzieren oder lindern.«*

Nichts wirkt. Fragen Sie mal herum: Gleiches oder Ähnliches hören Sie zehntausendfach, ja hunderttausendfach in Deutschland. Denn: Zehn Millionen Menschen in Deutschland haben über 320 000 Migräneattacken. Täglich!

Es geht auch ohne die unsinnige Liste der oben genannten Behandlungen. Wer auf Heilung von innen setzt, der fängt an mit ...

**Magnesium.** Haben Sie im Blut über 1,0 mmol pro Liter, haben Sie die Migräne mit hoher Sicherheit hinter sich. Notfalls Spannungsabbau mit Tryptophan! Das ist ebenfalls ein Naturstoff. Weitere Reduktion der Spannung mit Laufen. Heilung auf Turbo schalten mit Ketose – also Verzicht auf Kohlenhydrate. Ketose plus Magnesium: Meiner Erfahrung nach ein unschlagbares Duo gegen Migräne. Gegen unerträgliche Schmerzen!

**Fett.** Alle drei Gruppen unserer Gewebeshormone sind eng mit dem Fettstoffwechsel verbunden. Liegt eine Störung vor oder sind nicht genügend Omega-3-Fettsäuren vorhanden, fehlen Anti-Alarmgruppen. Dann geht es los mit dem Schmerz. Ist aber genug Omega 3 da, dann können genügend Anti-Alarmgruppen gebaut werden. Also weniger Schmerz. Und noch mehr: Die bioaktiven Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA des Fischöls erhöhen die Aktivität eines Enzyms, das die Alarmgruppen an sich bindet und ausschaltet. Also noch weniger Schmerz. (Um genau zu sein, bindet das Enzym ein Vorläuferprodukt der Alarmgruppe, es kommt aber aufs Gleiche raus.)

**Außerdem: Vitamin E.** Aspirin wird häufig als Blutverdünner eingesetzt, weil das Medikament die Arbeitsleistung der Blutplättchen verändert. Nach einer Verletzung lassen die Thrombozyten normalerweise zuerst das Blut gerinnen und verschließen dann die Wunde komplett. Manchmal verklumpen sie aber eben auch ohne Wunde und verursachen so eine Thrombose. Acetylsalicylsäure verringert die Arbeitsleistung der Thrombozyten und somit die Gefahr der ungewollten Klumpen. Die Thrombosegefahr geht so runter, gute Idee, doch die Gefahr zu verbluten geht rauf. Keine gute Idee.

Eine viel bessere Idee ist deshalb Vitamin E. Auch dieses Vitamin reduziert die Verklumpung der Blutplättchen, allerdings ohne die negativen Nebenwirkungen. Wenn, ja wenn neben den Läusen auch hier wieder die Flöhe mitbedacht werden: Als Antioxidans kann Vitamin E durchaus selbst zu einem freien Radikal werden, das die körpereigenen Zellen da angreift, wo es das gar nicht soll. Deshalb empfiehlt sich ein

Begleitschutz durch Vitamin C. Das Alleskönner-Vitamin ist tatsächlich in der Lage, Vitamin E in Schach zu halten und es sogar zu recyceln, wenn es verbraucht ist.

**Noch einfacher: Wasser.** Wer sein Blut verdünnen will, kann noch etwas viel Einfacheres tun, als sich Vitamin E zu besorgen. Er kann sich bewegen und Wasser trinken. Warum es so einfach geht, ist molekularmedizinisch klar nachvollziehbar:

Das Blutplasma, der flüssige Anteil des Blutes, besteht zu ca. 90 Prozent aus Wasser. Durch körperliche Anstrengung erhöht sich zunächst der Blutdruck, die Blutgefäße erweitern sich, die Räume zwischen den Muskelzellen »saugen« Blutplasma aus den Blutbahnen. Das Plasmavolumen kann zwischen fünf und acht Prozent abnehmen, das Blut wird erst einmal dicker. Damit steigt auch die Erythrozyten-Konzentration, das Blut transportiert mehr Sauerstoff. Wenn wir dann auch noch schwitzen, wird das Blut noch dicker. Die Transportkapazität des Blutes wird dadurch weiter erhöht.

Der entscheidende Moment kommt nach der Anstrengung: 60 Minuten nach dem Sport erreicht das Plasmavolumen seinen Ausgangswert – natürlich nur dann, wenn genug getrunken wurde. In den darauffolgenden 24 Stunden kommt es zu einer Überkompensation: Das Blut wird um fünf Prozent dünner als zuvor bei kurzen und intensiven Belastungen, es wird rund zehn Prozent dünner bei mittleren Belastungen und 15 Prozent bei extremen Belastungen.

Das ist der Grund dafür, dass langjährige Ausdauersportler im Schnitt um 40 Prozent dünneres Blut haben als Otto Normalsesssitzer, im Extremfall sogar ein um 60 Prozent erhöhtes Plasmavolumen. Da kann ein Medikament wie Aspirin nicht mithalten.

## Der neue Weg heißt Epigenetik

Dieser banale Ausweg, diese Hinwendung zur Natur hat heute einen hochwissenschaftlichen Namen bekommen:

**Epigenetik.**

Epigenetik explodiert. Die Studien zur natürlichen Bekämpfung von Krankheiten, zum Gar-nicht-erst-krank-Werden, nehmen massiv zu. So finden Sie in der medizinischen Datenbank PubMed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>) allein von 2007 bis 2014 zum Thema Multiple Sklerose: 470 Arbeiten zum Thema Vitamin D, 268 Studien zu Antioxidantien, 1375 Artikel zum Thema mentale Aspekte. Im Herbst 2016 bringt das Stichwort »epigenetics« mehr als 18 000 Einträge.

Das ist ein Schatz, den es zu heben gilt und der ständig wertvoller wird – gerade weil es um so verblüffend einfache Maßnahmen geht. Um eine so entwaffnend einfache Methode, dass klassisch ausgebildete Ärzte mitunter beleidigt reagieren (»Wie, Sie wollen sich nichts verschreiben lassen!«?). Sehr klar zu erkennen mit Hilfe der folgenden Tabelle. Vier häufige Krankheiten werden hier aufgelistet und die zugehörigen »epigenetischen Pillen« aufgezählt. Die Prozentzahl bezeichnet jeweils den spezifischen Evidenzgrad dieser Maßnahme. Einfacher gesagt: 100 Prozent heißt, dass alle Arbeiten, die sich zum Beispiel mit Bewegung bei Multipler Sklerose beschäftigen, zu einem positiven Ergebnis gekommen sind. 55 Prozent bei »Verzicht auf Milchprodukte« heißt, dass nur ungefähr die Hälfte der Studien einen positiven Effekt dieser Maßnahmen messen konnten.

	Multiple Sklerose	Diabetes (Typ 2)	Krebs	Herzkrankheit
Bewegung	100 %	100 %	100 %	100 %
Sonne	100 %	100 %	100 %	100 %
Antioxidantien	90 %	80 %	90 %	70 %
Vitamin D	90 %	50 %	90 %	80 %
Sekundäre Pflanzenstoffe	80 %	70 %	80 %	60 %
Meditation	80 %	50 %	80 %	50 %
Low Carb	60 %	100 %	90 %	100 %
Weniger gesättigtes Fett	60 %	60 %	60 %	80 %
Mehr Omega 3	60 %	80 %	80 %	90 %
Verzicht auf Milchprodukte	55 %	10 %	30 %	0 %

