

HEYNE <

wunder der dr. med. ulrich strunz heilung

Neue Wege zur Gesundheit –
Erkenntnisse und Erfahrungen



Leseprobe

Dr. med. Ulrich Strunz

Wunder der Heilung

Neue Wege zur Gesundheit
– Erkenntnisse und
Erfahrungen

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 12. Oktober 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

wunder
der dr. med. ulrich strunz
heilung

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

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

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.

Dank

Ich danke Anne Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Bildnachweis

Buch-Werkstatt GmbH: 37, 41, 102, 115 (Kim Winzen);

Fotolia.com: 132 (Mint Foto);

Getty Images: 34 (Lonely Planet), 190 (Stock4b);

jump fotoagentur: 10 (Stefan Eisend), 112 (Kristiane Vey), 158 (Martina Sandkühler), 205 (Reinke Productions)

Südwest Verlag, München: 90 (Christian Kargl)

Taschenbucherstausgabe 11/2020

Copyright © 2014 by Heyne Verlag München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung: Ernst Dahlke

Redaktion: Christian Wolf

Bildredaktion: Christa Jaeger

Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München

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

Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, a. s., Český Těšín


Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-60434-6

www.heyne.de



wunder der dr. med. ulrich strunz heilung

Neue Wege zur Gesundheit –
Erkenntnisse und Erfahrungen

HEYNE <

Wunder gibt es immer wieder

- 12 **Sind Heilungen Wunder?**
- 12 Das Wunder sind Sie selbst
- 13 *Geben Sie einfach los ...*
- 14 *Verantwortung übernehmen*
- 14 Wunder in Stufen
- 16 *Drei Wege zur Heilung*
- 17 *Das Wunder in Gang setzen*
- 18 **Für eine neue Medizin**
- 19 Strukturen verstehen
- 20 *Wunderwelt der Moleküle*
- 20 Eine medizinische Revolution
- 22 Nicht jedes *Down* ist ein *Burnout*
- 24 **Messen, analysieren, korrigieren**
- 25 Bluttesting: Was ist das?
- 26 *Ihr Blut unter der Lupe*
- 27 Was Ihnen die Werte sagen können
- 29 Ihr Einzelfall zählt
- 30 *Viel hilft nicht immer viel*
- 30 *Komplexe Wechselwirkungen*

Seit ich anders esse ...

- 36 **Carbs: Unser täglich Brot macht uns krank**
- 36 Bleiben Sie gesund!
- 38 *Schluss mit alten Ernährungsgewohnheiten*
- 39 Plötzlich fit mit Low Carb
- 41 *Genießen wie unsere Vorfahren*
- 42 Zauberei mit Ketose?
- 43 *Ketogene Kost als Heilmethode*
- 44 *Schlank wie ein Reh*
- 45 *Ohne Carbs zum Wunschgewicht*
- 46 Fett macht nicht fett
- 48 *Unser Körper ist klug*
- 50 *Wunderheilung mit Steinzeitmethoden*
- 52 **Diabetes: Krank durch Zucker**
- 53 Wie Insulin wirkt
- 54 *Insulin ist der Schlüssel*
- 54 *Zucker außer Rand und Band*
- 55 *Rettungsringe helfen nicht*
- 58 *Kein Wunder: Gesund ohne Zucker*
- 59 **Krebs: Hungern Sie ihn aus**
- 60 *Wunderwerk Mitochondrium*
- 61 *So ticken Ihre Zellen aus*

- 63 Schlaganfall: So lässt er sich verhindern**
- 63 Streitfall Cholesterin*
- 65 Wir brauchen Cholesterin*
- 65 »Gut« oder »böse«?*
- 66 Wie Zucker zu Cholesterin wird*
- 68 Merkwürdige Muskelschmerzen**
- 69 Ohne Pharma plötzlich gesund*
- 70 Fragwürdige Werte*
- 71 Rheuma: Wenn der Körper sich zerstört**
- 71 Die Zerstörung stoppen*
- 72 Angriff durch freie Radikale*
- 73 Vitamine wirken Wunder*
- 74 Schnell wieder fit mit Zink und Selen*
- 75 Die magische Zahl heißt 47*
- 77 Arthrose: Schmerzen ohne Ende**
- 77 Ganz langsam zurück ins Leben*
- 79 Entzündungen abstellen*
- 79 Nicht sauer werden!*
- 80 Haut: Spiegel Ihrer Ernährung**
- 80 Weg mit der Warze!*
- 81 Kleine Zauberei mit Omega 3*
- 81 Schuppenflechte ade*
- 82 Low Carb ist nur ein Anfang*
- 83 ADHS, Trotz, Tics: Ohne Pharma gesund**

- 84 ADHS überwunden*
- 86 Tic lass nach!*

Aminos sei Dank ...

- 92 Viel mehr als nur das Weiße vom Ei**
- 93 Eiweiß heilt*
- 93 Wunderspeise Hühnerei*
- 93 Ei oder Shake? Egal!*
- 95 Wie heißt was?*
- 96 Der Körper baut sich selbst*
- 96 Unglaubliche Vorgänge im Zellkern*
- 98 Ohne Eiweiß kein neues Leben**
- 98 Das Baumaterial heißt immer Eiweiß*
- 99 Kein Wunder, bei diesen Werten!*
- 100 Entzündungen: Schrei nach Amino**
- 101 Enzyme, die heimlichen Handwerker*
- 101 Beispiel: Anti-Alkohol-Enzym*
- 102 Tückische Baufehler*
- 103 Rheuma bedeutet Entzündung**
- 104 Migräne: Abschalten!**
- 104 Nicht heilbar? Von wegen!*
- 106 Viel besser als Schmerztabletten*
- 107 Glück: Gut gelaunt und schön dank Amino**

107 *I'm so happy ...*

108 *Sehr schön!*

Was Vitamine alles können ...

114 **Auftanken und
gesund werden**

114 Was Vitamine können

116 **Allergien:
Einfach abschalten!**

117 Asthma: Atmen Sie durch!

118 Heuschnupfen: Das C
stellt ihn ab

120 *Histamin zügeln*

121 Neurodermitis:
Schluss mit Jucken

123 **Krebs: Auch hier hilft
Wunderwaffe C**

123 *Chemo und Strahlen können
nicht alles*

125 *Vitamin C statt Chemo*

128 *Was Vitamin C alles kann*

129 **Zähne: Bitte nicht ausbeißen**

Was wir sonst noch brauchen

134 **Die große Kraft der
kleinen Spuren**

136 Die Seele braucht Nahrung

136 *Auch bei Psychosen:
Erst messen!*

137 *Gut drauf mit Lithium*

139 Endlich schwanger!

140 *Zink macht flink*

141 *Zink macht auch
Knochen fit*

143 Mineralstoffe:
Die Menge macht's

144 **Parkinson:
Das große Zittern**

146 **Unter Bluthochdruck**

146 *Wie Hochdruck entsteht*

147 *Damit das Herz
nicht austickt*

148 *Schon Kinder sind betroffen*

150 **Depression:
Nichts geht mehr**

150 *Magnesium weckt das
Glückshormon*

152 **Risiken & Nebenwirkungen,
die wir nicht brauchen**

153 Weglassen wirkt Wunder

154 *Rätselhafte Ursachen?*

Laufen hilft mir ...

160 **Die Heilung in
Bewegung bringen**

161 *Umschulung mit 84.
Kein Wunder!*

162 *Schluss mit der Bettruhe*

164 Was Laufen auslöst

165 *Anfangen, bevor es zu spät ist*

166 **Dem Krebs davonlaufen**

168 Mit Sport die Zellen putzen

169 *Das Angelina-Jolie-Problem*

- 171 Warum Sport die Krebszellen stört
- 172 Trotz allem in den Frühling laufen
- 175 **Mit MS in den Rolli? Geht auch anders!**
- 177 *Auf dem Rücken der Pferde*
- 178 *Trotz MS in Bewegung bleiben*
- 179 Stress lass nach!
- 181 **Lauf gegen den Blues**
- 183 *142 000 Menschen haben es gezeigt*
- 184 *»Habe wieder Kraft ...«*
- 185 **Und die Krankheit verschwindet**
- 185 Mit Sauerstoff gegen den Muskelschwund
- 186 *Wenn Sauerstoff fehlt*
- 186 *Kraft wirkt gegen Zucker*

Gesund dank Meditation ...

- 192 **Den Kopf frei laufen**
- 192 *Wo die Schulmedizin immer wieder versagt*
- 193 Fünf Leiden verschwunden. Kein Wunder!
- 194 Asthma weg. Kein Wunder!
- 195 *Laufend klar denken*
- 197 **»IAMON« heißt: Ruhig werden**

- 197 Nicht denken ist gar nicht so einfach
- 198 Meditation – wie geht das?
- 200 *Schweben lernen!?*
- 201 *Was IAMON heißt*
- 202 **Meditieren macht schön**
- 202 *Sport mildert Entzündungen*

Für eine neue Welt der Wunder

- 208 **Forever young heißt an Wunder glauben**
- 210 Zum Glück denken Sie mit
- 211 Bleiben Sie beharrlich!
- 212 *So gut wie für Sie eben möglich ...*
- 213 *Holen Sie sich Ihr Wunder!*
- 216 **Anhang**
- 216 Literatur
- 217 Anmerkungen
- 219 Quellen
- 220 Register



Sind Heilungen Wunder?

Jeden Tag darf ich aufs Neue staunen. Die schlimmsten Leiden und die kuriosesten Symptome, mit denen Sie zu mir gekommen sind, verschwinden einfach. Nach Jahren des Leidens tritt ganz plötzlich Besserung ein. Warum? Weil Sie sich darauf einlassen, Ihren ganz persönlichen Weg der Heilung zu suchen. Weil Sie die Hoffnung nicht aufgeben. Weil Sie immer weiterkämpfen. Bis das Wunder da ist.

Das Wunder sind Sie selbst

Viele derjenigen, die mir in Briefen die Geschichte ihrer Wunderheilung geschrieben haben, kenne ich persönlich nicht. Es sind Menschen, die lediglich ein Buch oder mehrere meiner Bücher gelesen haben und dann den Entschluss gefasst haben: Ich ändere mein Leben. Ich streiche Nudeln, Brot und Kartoffeln komplett aus meinem Speiseplan. Ich höre mit dem Rauchen auf. Ich stehe jeden Morgen eine Stunde früher auf, um endlich zu laufen. Ich setze mich hin und meditiere. Jetzt.

Sie selbst sind der Auslöser Ihrer Wunderheilung. Ich als Arzt habe nur die Möglichkeit, Sie auf diesem Weg zu begleiten, Ihnen Tipps zu geben, individuelle Vitalstoff-Einnahmepläne auszuarbeiten und Ihnen Mut zu machen. Ihre Selbstheilungskräfte gehören Ihnen ganz allein. Sie sind es, die diesen Kräften die Bahn freimachen können.

Es ist wundervoll, dass wir Menschen so etwas haben wie Selbstheilungskräfte. Aber diese Kräfte lösen nicht wirklich Wunder aus. Sie arbeiten nur wunderbar zusammen. Und weil wir Menschen mit unserem begrenzten Auffassungsvermögen oft nicht verstehen, wie genau sie zusammenarbeiten, halten wir sie für magisch. Das ist alles.

»Wunder geschehen nicht im Widerspruch zur Natur, sondern im Widerspruch zu dem, was wir von der Natur wissen.«

..... AUGUSTINUS . . .

Gehen Sie einfach los ...

Tatsächlich ist in der Medizin oft viel mehr möglich, als Mediziner für möglich halten. Trotzdem sollten wir hier nicht dem gleichen Machbarkeitswahn verfallen, der sich in der Welt der Unternehmen und der individuellen Karriereplanungen verbreitet hat. Fakt ist: Ja, es gibt fantastische Möglichkeiten der Heilung. Fakt ist aber auch: Es gibt nicht in jedem Fall ein Wunder auf Rezept. So einfach ist es nicht. Doch werfen Sie nicht gleich die Flinte ins Korn, wenn sich nach dem Lesen dieses Buches und Ihren ersten Schritten zur Veränderung Ihres Lebens nicht sofort alles zum Guten wendet. Machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Sie nicht sofort »alles schaffen«. Manchmal haben Sie einen langen, steinigen Weg zu gehen. Gehen Sie ihn! Sie können nur gewinnen.



SCHON GEWUSST?

Spontanheilung

Unter einer Spontanheilung verstehen Mediziner Fälle von plötzlichem Verschwinden von Krankheiten, die sie mit ihrem medizinischen Wissen nicht erklären können. Entweder weil die Heilung ganz offensichtlich nicht im Zusammenhang mit der Therapie steht. Oder weil die Krankheit anders verläuft als in medizinischen Lehrbüchern beschrieben.

Verantwortung übernehmen

Wichtig ist, dass Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit selbst übernehmen. Kümmern Sie sich um sich selbst! Gönnen Sie sich gesunde Bewegung und gesunde Ernährung, gönnen Sie sich klare Gedanken. Das kann kein Arzt für Sie tun. Eine Heilung braucht eben viel mehr als das Medikament, das der Arzt verschreibt. Was ganz genau, das wissen wir auch heute noch nicht. Aber es zeigt sich immer wieder, dass nicht zuletzt Ihre Zuversicht, Ihr guter Wille und Ihre Hoffnung dazugehören.

Dass wir immer noch viel zu wenig über die Zusammenhänge im menschlichen Körper wissen, bringt Prof. Dr. Frank Louwen auf den Punkt, der als Leiter Geburtshilfe und Pränatalmedizin am Universitätsklinikum Frankfurt am Main schon erlebt hat, wie im Mutterleib bereits tot geglaubte Ungeborene doch noch gesund und munter zur Welt gekommen sind:

»Man muss realistisch sein, man muss aufklären – aber man darf die Hoffnung nicht verlieren. Denn im Grunde wissen wir fast nichts über das, was im Zusammenspiel von Körper und Geist geschieht, welche Rolle die Psyche, die Zuversicht, der Wille, die Hoffnung spielen. Und was sie dann im Körper auslösen.«¹

Wunder in Stufen

Wenn wir von Wundern der Heilung sprechen, müssen wir aufpassen, dass wir nicht völlig unterschiedliche Prozesse miteinander vergleichen. Oder den einen Vorgang für hochwertiger als den anderen halten. Deshalb lassen Sie uns gleich zu Beginn ein wenig Ordnung in die Welt der Wunder bringen.

Joachim Faulstich, Buchautor und Regisseur zahlreicher Fernsehdokumentationen, setzt sich seit vielen Jahren mit den verschiedenen Formen der Alternativmedizin und der traditionellen Medizin anderer Kulturkreise auseinander und vertritt die These, dass mit ihrer Hilfe »Wunderheilungen« möglich sind (z. B. *Das heilende Bewusstsein*, 2008;

Das Geheimnis der Heilung, 2010). Auf Faulstich geht die Idee zurück, Wunderheilungen auf verschiedenen Ebenen anzusiedeln.²

1. Ebene der Akutmedizin: Hier geht es um die Reparatur des Körpers. Zum Beispiel um das chirurgische Entfernen eines Tumors, das in den allermeisten Fällen so schnell wie möglich erfolgen sollte. Oder um die akutmedizinische Behandlung eines Asthmaanfalls. So sehr ich für medizinische Methoden plädiere, die den gesamten Menschen mit seiner Ernährung, Bewegung und seinem Denken in den Blick nehmen: Zuerst geht es immer darum, Leben zu retten. Um das Skalpell oder das Notfallmedikament kommen wir im ersten Schritt oft nicht herum – mehr noch: Es wäre fahrlässig, darauf zu verzichten.

2. Ebene der Körperchemie: Auf dieser Ebene arbeite ich sehr intensiv. Hier geht es um die Bestimmung von Blutwerten: Haben Sie genug Vitamine im Blut? Genug Spurenelemente? Wie sieht das Verhältnis zwischen den verschiedenen Vitalstoffen aus? Meine Erfahrung zeigt, dass genaueste Analysen Ihrer Werte zwar sehr aufwendig sein können, dass man genau hier aber oft den richtigen Hebel findet, um langjährige Krankheiten zu lindern oder sogar ganz abzustellen. Auch die klassische Schulmedizin setzt auf dieser Ebene an: Oft werden Medikamente aber im Blindflug verordnet. Nach dem Motto: Viel hilft viel. Die Erfahrung zeigt, dass hier leider viel Unheil angerichtet wird.

3. Ebene des Bewusstseins: Hier geht es um Ihre Gedanken. Lassen Sie sich von einem Arzt davon überzeugen, dass Sie niemals gesund werden können, dann werden Sie es wahrscheinlich auch nicht. Glauben Sie aber felsenfest daran, dass Wunder immer möglich sind, dann können sie auch möglich werden. Diese Zusammenhänge lassen sich medizinisch nachweisen. Nicht zuletzt in Placebostudien: Wenn Teilnehmer an die positive Wirkung von Medikamenten glauben, dann geht es ihnen messbar besser. Und zwar auch dann, wenn ihre Tabletten keinen Wirkstoff enthalten. Und verblüffender: sogar auch dann, wenn sie wissen, dass sie mit Placebos behandelt werden!

4. Ebene des Glaubens: An dieser Stelle überspringe ich die Ebenen der Energiefelder und der übergeordneten Sinnzusammenhänge, die Faulstich bei der Arbeit von Wunderheilern entdeckt haben will, die für unser Vorhaben hier und jetzt aber keine Rolle spielen. Wichtig ist aber die Ebene des Glaubens. Es macht für Ihre Psyche und für Ihren Körper einen entscheidenden Unterschied, ob Sie felsenfest auf einen Gott oder auf eine überirdische Kraft vertrauen – welche genau, ist dabei nicht so wichtig. Und aus diesem Glauben unendliche Hoffnung schöpfen können. Oder ob Sie sich »transzendental obdachlos« fühlen – mit einem tiefen Gefühl der Einsamkeit, Trostlosigkeit und Sinnlosigkeit, unter dem viele moderne Menschen leiden. Auch wenn sie das selbst oftmals nicht so drastisch formulieren würden.

Drei Wege zur Heilung

Wie hängen diese verschiedenen Ebenen nun mit der Chance zusammen, ein Wunder der Heilung zu erleben? Diese Frage konnte der japanische Psychosomatiker Hiroshi Oda beantworten. Er untersuchte den Verlauf von Spontanheilungen bei Krebspatienten. Seine Ergebnisse haben große strukturelle Ähnlichkeiten mit Faulstichs »Ebenen«.³

- Eine Patientengruppe setzte auf *Abwehr und Kampf*. Mit Überlebenswillen und Optimismus gingen die Erkrankten gegen den Krebs vor. Diese Art des Kampfes findet meiner Einschätzung nach über entschlossene Entscheidungen für chirurgische Eingriffe und die Einnahme von Vitalstoffen und Medikamenten statt (Ebenen 1 und 2). Aus meiner eigenen Praxis kenne ich aber auch viele Patienten, die in ihre Strategien auch eine radikale Ernährungsumstellung, Bewegung und Meditation einbeziehen.

- Eine andere Patientengruppe sah in ihrer Krebserkrankung ein Zeichen dafür, dass sie sich nicht genug um ihre *Seele* gekümmert hatte. Diese Patienten arbeiteten mit Mitteln der Selbstveränderung, zum Teil fanden sie auch zur Spiritualität. Hier befinden wir uns auf der Ebene des Bewusstseins (Ebene 3).

- Eine dritte Patientengruppe empfand die Krebserkrankung als einen von *Gott gegebenen Schicksalsschlag* (Ebene 4). Sie versuchte, ihren Glauben an Gott oder an etwas Übernatürliches wiederzufinden – eine Haltung, die die Betroffenen von früheren Zeitpunkten ihrer Biografie kannten, im Laufe der Zeit aber verloren hatten.

Das Wunder in Gang setzen

Die Fälle, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen möchte, lassen sich zumeist nicht eindeutig einer bestimmten Schublade zuordnen. Wie auch: Aus medizinischen Untersuchungen wissen wir heute längst, dass neben Ihrem Spiegel an Vitalstoffen genauso auch Ihr Bewusstsein und Ihr Glaube direkte Veränderungen in allen Ihren Zellen auslösen können. Und umgekehrt: dass ein Mangel an bestimmten Vitalstoffen so heftige seelische Verstimmungen auslösen kann, dass *Glaube, Liebe, Hoffnung* auf unerklärliche Weise aus Ihrem Leben verschwinden. Wir sind eben keine Roboter, sondern sehr komplexe Wunderwerke!

Dennoch halte ich die Unterscheidung der verschiedenen Ebenen für ermutigend. Denn sie zeigt Ihnen: Es gibt für jeden von Ihnen viele Stellen, an denen Sie Ihren Hebel ansetzen können, um das ersehnte Wunder der Heilung in Gang zu bringen. Um es noch einmal zu verdeutlichen: Sie sind es, der das Wunder anstößt. Ihr Arzt, Ihr Therapeut oder, wenn Sie diesen Weg gehen wollen, Ihr *Heiler* kann Ihr persönliches Schicksal nicht in die Hand nehmen. Nur Sie selbst können das tun – am besten natürlich mit ärztlicher Unterstützung und mit festem Rückhalt in Ihrer Familie und in Ihrem Freundeskreis. Sie selbst müssen bereit sein, Ihr Leben und damit sich selbst zu verändern. Das ist nicht leicht, weil Sie vorher tatsächlich nie wissen können, wie Ihr Leben nach der Veränderung aussehen wird. Und wer Sie selbst dann sein werden.

»Medizinische Wunder geschehen selten ohne einen Wandel in der Haltung des Patienten, ohne die Bereitschaft und das tiefe innere Zulassen der Veränderung.«

..... JOACHIM FAULSTICH . . .



Für eine neue Medizin

Die Ebene, auf der ich sehr intensiv – und in Deutschland leider als einer der wenigen überhaupt – arbeite, ist die, die Joachim Faulstich als Körperchemie bezeichnet. Ich spreche lieber von *Epigenetik* und von *Molekularmedizin*. Hier kann ich dazu beitragen, dass Wunder der Heilung geschehen. Natürlich nur, wenn sich die Patienten an die vorgeschlagenen Pläne halten. Das heißt in den meisten Fällen: regelmäßig Vitalstoffe einnehmen, regelmäßig laufen, regelmäßig meditieren. Wenn Sie das tun, kann es zu einer extrem gefühlsintensiven Nebenwirkung kommen: **Glück**.

Ich möchte eines der wertvollsten Dinge im Leben mit Ihnen teilen: genau dieses Glück. Denn ich erhalte von Ihnen immer wieder Briefe der Dankbarkeit mit eindrucklichen Berichten über ein gesundes und erfüllendes Leben. Ich zitiere aus einem Brief vom 19.07.2013, der mich sehr berührt hat:

»Durch Sie kann ich ein Leben voller Gesundheit erleben – ohne Medikamente und ohne Nebenwirkungen. Nicht nur das, sondern ich genieße immer mehr ein Leben voller Freude und inneren Frieden. Ein herrliches Lebensgefühl! Dank Meditation und meditativem Laufen.

Ich bin Ihnen zutiefst dankbar für Ihre wertvollen Informationen und Empfehlungen zu Nahrungsergänzungsmitteln und kohlenhydratfreier Ernährung, die zur Heilung von Asthma, Migräne, Herzrhythmusstörungen, Gicht, Bluthochdruck geführt haben.«

Sind das nicht wundervolle Sätze? Sätze, in denen ein Mensch ausdrückt, dass er ein völlig anderes Leben, ein buchstäblich glückliches Leben mit herrlichem Lebensgefühl geschenkt bekommen hat. Da kann

man nur mitstrahlen. Sätze, in denen noch so ganz nebenbei in fröhlichem Ton die gesamte Schulmedizin einfach in den Boden gestampft wird. Krankheiten, die unsere Bevölkerung belästigen und die Arztpraxen und Kliniken am Leben erhalten, sind einfach so verschwunden. Geschrunpft und verschwunden. Noch einmal, weil es so schön ist: In Luft aufgelöst haben sich:

- Asthma
- Migräne
- Herzrhythmusstörungen
- Gicht
- Bluthochdruck

Fehlt nur noch Diabetes und Krebs. Wenn man sich mit solchen Krankheiten täglich auseinandersetzen muss, wenn man also als Patient täglich Asthmasprays und Kortison, wenn man Migränetabletten, Bluthochdrucktabletten und Gichtkapseln einnehmen muss, können diese Sätze Hoffnung geben für eine neue Ära der Medizin: Epigenetik. Wir stehen erst am Anfang dieser geradezu unglaublichen Entwicklung.

Strukturen verstehen

Was heißt *Epigenetik*? *Epi* heißt *über*, es handelt sich also um Abläufe, die *über* die Gene stattfinden. Bis vor einigen Jahren wurde an der Entschlüsselung des menschlichen Genoms gearbeitet. Das *Humangenomprojekt* lief als riesiges internationales Forschungsprojekt von 1990 bis 2003. Das große Ziel: Jedem Gen sollte ein bestimmter Ablauf im Körper zugeordnet werden. Im Zuge der Forschungsarbeit wurde es allerdings immer offensichtlicher, dass nicht nur die Gene für die physiologischen Abläufe im Körper verantwortlich sind. Sondern dass Gene auf äußere Einflüsse reagieren: Umweltgifte, Ernährung, Bewegung, sogar emotionale Zuwendung können Gene verändern, sie an- oder abschalten. Das heißt: Sie werden nicht von Ihren Genen gesteuert, sondern Sie steuern Ihre Gene! Damit wurde das bis dato bestehende

Dogma der Genregulation gekippt und das Forschungsfeld der Epigenetik begründet.⁴

Wunderwelt der Moleküle

Eng mit der Epigenetik verbunden ist die *Molekularmedizin*. Auch sie ist ein junges Forschungsgebiet und gewinnt zunehmend an Bedeutung. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass unsere Gesundheit und auch unser ganz normaler Alterungsprozess vom Gleichgewicht der essenziellen Mikronährstoffe abhängen: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren. Auch Hormone spielen eine zentrale Rolle. Geraten diese Stoffe in ein Ungleichgewicht, gibt es also von manchen viel zu viel oder viel zu wenig, dann kommt es zu chronisch-degenerativen Krankheiten. Das sind genau die Krankheiten, die wir für Schicksalsschläge halten: Arteriosklerose, multiple Sklerose, Demenz, Diabetes, sogar Krebs.

Die Forschungsergebnisse der Molekularmedizin zeigen uns glasklar: Das sind keine Schicksalsschläge. Es sind schlicht und ergreifend Systemstörungen in unserem Organismus. Und wenn solche Störungen verschwinden, sind das keine Wunderheilungen, sondern gesunde Reaktionen des Körpers auf den gezielten Einsatz von Mikronährstoffen oder anderen essenziellen Stoffen, die vorher Mangelware waren.

Die Molekularmedizin kann diese Mängel erkennen, weil sie die Funktionsweisen des Körpers auf molekularer Ebene versteht. Was heißt das nun? Sicher erinnern Sie sich an Ihren Chemieunterricht in der Schule. Diese kuriosen Gebilde aus vielen bunten Kugeln und Stäben, mit denen Ihr Lehrer damals regelmäßig am Pult hantierte, das waren Molekülmodelle.

Eine medizinische Revolution

Moleküle bestehen aus Atomen, die jeweils in einer ganz bestimmten Weise angeordnet sind. Aminosäuren, Enzyme, wirklich alle Bestandteile des menschlichen Körpers sind aus Molekülen aufgebaut. Natürlich auch die Gene. Die meisten Gene braucht der Körper, um normal

und gesund zu funktionieren. Es gibt allerdings auch Gene, die von einem gesunden Körper links liegen gelassen werden. Manchmal werden sie aber plötzlich aktiv, dadurch verändert sich der Stoffwechsel, die Abläufe im Körper geraten durcheinander, in Chaos – der betroffene Mensch wird krank.

Lange wusste man nicht, warum und wie es zu derartigen Krankheiten kommen kann. Heute aber kann die Molekularmedizin die genauen Ursachen erforschen und zeigen, was genau benötigt wird, damit der Körper zu seiner gesunden Funktionsweise zurückfindet.

Viele Erkenntnisse verdanken wir dem großen Humangenomprojekt, das eigentlich die vollständige Aufklärung der Basensequenzen der menschlichen DNA zum Ziel hatte. Wie gesagt: Dieses Ziel wurde zwar nicht erreicht, dennoch konnte das Wissen über die Abläufe im menschlichen Körper erheblich erweitert werden. Die Forschungen laufen weiter, und so profitieren Sie von immer mehr Erkenntnissen über die vielfältigen Prozesse, die kontinuierlich im Körper ablaufen.

Innerhalb nur einer Dekade hat diese Art der medizinischen Forschung die gesamte Medizin revolutioniert. Und sie wird es weiter tun. Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Revolution als Arzt hautnah miterlebe und dass ich die neuesten Erkenntnisse jeweils sofort an Sie weitergeben – und damit vielen Menschen unmittelbar zu einem besseren Leben verhelfen darf. Und immer wieder kleine Wunder anstoße. Dabei sind Briefe wie der folgende eigentlich kein Wunder. Dieser erreichte mich übrigens aus Oberbayern:

»Wir waren vor drei Jahren bei Ihnen zum Blutturning. Haben seither unser Essverhalten völlig verändert, nehmen Nahrungsergänzungsmittel. Resultat? Seit wir bei Ihnen waren, waren wir nie mehr krank, wir brauchen keinen Arzt mehr und lesen jeden Tag die News.«

Nie mehr krank, nie mehr zum Arzt. Genau das ist das Ziel. Mithilfe der modernen Molekularmedizin ist es in greifbare Nähe gerückt. Endlich!

Nicht jedes *Down* ist ein *Burnout*

Und nie mehr 20 Jahre lang sinnloses Leiden, wie der folgende Brief eindrücklich schildert:

»Ich lebte wie in einem Tunnel. Konnte nie frei sehen. Mein Kopf war wie zu. Ich litt unter Herzstolpern auch in Ruhe. Hatte Ohrgeräusche. Zig Magengeschwüre, die sieben Gastroskopien notwendig machten. Immer wieder Systemzusammenbruch mit kaltem Schweiß, Angst. Immer wieder Notarzt, Klinikaufenthalte, sogar eine Liquorpunktion am Rückenmark ...«

Merkwürdig. Dieser Patient machte auf mich einen überhaupt nicht zimperlichen Eindruck. Er sah sportlich aus. Robust. Und doch war er von körperlichen Leiden und von tiefen Selbstzweifeln gequält, für die er keine Begründung fand:

»Ich war immer sportbegeistert und hatte die Einstellung: Alles ist gut. Mit dem 15. Lebensjahr kamen nach großer sportlicher Belastung starke Symptome. Im Krankenhaus wurde alles durchgecheckt. Wochenlang. Ergebnis: Alles o. k.! Das wiederholte sich in den letzten Jahren öfter. Sogar meine ganze Familiengeschichte habe ich in vielen Gesprächssitzungen durchgekaut. Ergebnis: Sie müssen einfach mal ein bisschen ruhiger machen! Obwohl alle gesagt haben, alles sei o. k., habe ich Krankheitsgefühle gehabt. Mal sehr stark, mal weniger stark. Und immer wieder der nicht freie Kopf. Nicht klar denken können und die Sorgen, was ich denn habe.«

Nach einer langen Odyssee ist dieser Patient also zu mir gekommen. Wir haben sein Blut analysiert. Das Ergebnis war eindeutig. Nun schreibt er, staunen Sie mit:

»Jetzt habe ich Ihre Analyse vor mir liegen. Und da zeigen Sie mir schwarz auf weiß auf, was Sache ist. Warum ich mich so fühle, wie ich mich fühle. Und dann zeigen Sie auch noch genau den Weg auf, was zu tun ist. Die Gegenstrategie. Das ist Weltklasse, damit verändern Sie Leben zum Positiven. Das konnten die anderen nicht. Aber das wissen Sie ja.«

Was los war? Dieser Patient litt unter einem drastischen Testosteronmangel. Mit den typischen Symptomen.

Dass die existenziell belastenden Symptome des jungen Mannes nach der Behandlung schnell verschwanden, wundert mich nicht. Es kommt aber einem Wunder nahe, was dieser junge, ehrgeizige Sportler vor der Behandlung trotz seiner Symptome zustande brachte: zehn Trainingseinheiten pro Woche, Tour-de-France-Etappen in den Alpen, Sportstudium. Sein Kommentar:

»Obwohl das Testosteron so niedrig ist, habe ich anscheinend einen sehr starken Willen.«

So ist es. Ich bin überzeugt davon, dass dieser Patient durch sein exzessives Sporttreiben noch weitaus schlimmere Folgen vermeiden konnte. Bewegung wirkt erwiesenermaßen sowohl gegen drohende Depressionen als auch gegen Knochenschwund.

Hier lag jedenfalls kein psychischer *Knacks* vor. Kein chronischer *Burnout*. Nur ein ganz einfacher Hormonmangel, der sich schnell beheben ließ. Und das nach 20 Jahren Sorgen und Leid! Ich kann nur bestätigen, was Prof. Florian Holsboer, Chemiker, Mediziner, Depressionsforscher und Direktor des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München, immer wieder unterstreicht: Gerade bei psychisch auffälligen Menschen sollte man nach biologischen Hintergründen forschen und molekularmedizinische Methoden anwenden. Kurz und gut: Messen. Analysieren. Korrigieren.



Messen, analysieren, korrigieren

Ein intensives, von gegenseitiger Achtung und Vertrauen geprägtes Gespräch zwischen Patient und Arzt halte ich für sehr, sehr wichtig. Denn jede Krankheit stürzt den Betroffenen nicht nur in körperliches Leid, sondern auch in eine existenzielle Krise. Es ist wichtig, beides zu sehen: den Körper und die Seele. Denn beide können nur zusammen gesund werden.

Meine Erfahrung aus vielen Jahren ärztlicher Praxis zeigt: Ist zwischen Patient und Arzt *Vertrauen* hergestellt, hat die *Zuversicht* leichtes Spiel, und dann sind auch Heilungen möglich. Ohne geht es nicht. Das unterstreicht auch der hauptberuflich als Komiker tätige Arzt Eckart von Hirschhausen, der in diesem Jahr mit seinem Programm *Wunderheiler* auf Tournee geht – und der durchaus Ernstzunehmendes dazu zu sagen hat. Er empfiehlt Ärzten:

»Wieder ein bisschen mehr reden als röntgen, mehr pusten als sich aufpusten, mehr dem Patienten auf die Schulter klopfen als sich selbst.«⁵

.....

Aus den vielen Jahren in meiner Praxis und aus den vielen Jahren, in denen ich medizinische Studien ausgewertet und für Sie aufbereitet habe, weiß ich: Ja, das stimmt. So lassen sich Selbstheilungskräfte mobilisieren. Aber ich weiß auch: Reden reicht nicht. In vielen Fällen redet selbst der beste Experte am Problem vorbei. Oft hilft eben nur eine exakte Messung im Blut. Denn Reden heißt *Raten*. Und Messen heißt *Wissen*.

Bluttuning: Was ist das?

Als Arzt halte ich sehr viel von professionellen Analysen Ihres Blutes. Dabei lasse ich nicht nur Standardwerte wie Blutzucker oder Cholesterin messen, sondern *alles*, was mir in Ihrem speziellen Fall sinnvoll erscheint. Das sind auf der einen Seite die Werte, die ich als *Drohwerte* bezeichne und die Hinweise auf existenzielle Risiken geben können. Und auf der anderen Seite die *Frohwerte*: Werte, die Ihnen ein frohes Leben bescheren, wenn sie denn stimmen.

Hier eine Auswahl an im Blut messbaren Stoffen mit je einer Auswahl an Risiken, die mit ungünstigen Werten in Verbindung stehen können:

- Blutzucker: Diabetes
- Harnsäure: Gicht
- Cholesterin: Herzinfarkt
- Homocystein: Herzrisiko
- Entzündungswert RF: Rheuma
- Tumormarker: Krebs
- Kreatinin: Nierenstörung
- Schilddrüsenhormone: Fettverbrennung, Leistungsfähigkeit
- Quecksilber: Gift für Gehirn und Nerven
- Hämoglobin: Sauerstofftransport im Blut
- Gesamteiweiß: entscheidend u. a. für Immunsystem und Hormone
- Ferritin: Leistungsfähigkeit
- Aminosäure Methionin: Krebs
- Aminosäure Lysin: virale Abwehr
- Phenylalanin: Glück!
- Histidin: Regeneration
- Oxidative Belastung: Krebs
- B-Vitamine: u. a. gute Laune, Nerven, Regeneration
- Vitamin C: Immunsystem, gute Laune, Fettverbrennung
- Vitamin D und E: u. a. Krebs
- Natrium: Kreislauf

