

**SPIEGEL
Bestseller**

dr. med. ulrich
strunz

das
**stress
weg
buch**



Das Geheimnis der Resilienz

Was Stress mit unserem
Körper macht – und wie wir ihn
von innen abstellen können

HEYNE <

dr. med. ulrich
strunz
**strategien
der
selbst-
heilung**

Erkenntnisse
aus der
Praxis

Die sieben Schritte
zur Gesundheit



HEYNE <

**3
in
1**

dr. med. ulrich
strunz

das
**schlaf
gut
buch**

Mit dem
Strunz-Programm
für gesunden
Schlaf

besser schlafen
optimal regenerieren
hellwach durch den Tag



LITERATUR
SPIEGEL
Bestseller

HEYNE <

Dr. med. Ulrich Strunz

Selfcare 3in1 Bundle

Das Stress-weg-Buch
Das Schlaf-gut-Buch
Strategien der Selbstheilung

3 Bücher in einem Band

HEYNE <

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

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.

Vollständige deutsche E-Book-Ausgabe 09/2022
Copyright © 2022 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Covergestaltung: Eisele Grafik Design, München
Covermotive: Band 1 (l.o.): © Bigstock/Eskymaks;
Band 2 (re.u.): © Bigstock / Dr. Alex;
Band 3 (l.u.): © Jonathan Kantor/Photodisc/GettyImages;
Klappen: Bigstock (barnaul, urfingus)
Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-641-30180-4
V002

www.heyne.de
www.penguinrandomhouse.de

Über dieses E-Book

Band 1: Das Stress-weg-Buch

Der Mensch ist unter Stress zu erstaunlichen Hochleistungen fähig, und der menschliche Körper wie geschaffen für hohe Belastung. Warum leiden wir trotzdem unter der ständigen Anspannung, verlieren zu schnell unsere Nerven und sind immerzu erschöpft? Wie können wir gesünder mit Stress umgehen und uns vor negativen Folgen schützen? Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz wirft ein neues Licht auf das Dauerthema Stress: Anhand eigener Praxis-Erfahrungen und aktueller Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung erklärt er, wie Stress sich auf unseren Körper auswirkt und welche gesundheitlichen Schäden er hervorrufen kann. Er zeigt, wie wir durch neue Gewohnheiten körperliche und seelische Widerstandskraft aufbauen und uns von innen heraus gegen Stress starkmachen können: Mit der richtigen Ernährung und dem richtigen Maß an Bewegung und Entspannung wird Stress von einer Belastung zu purer Energie.

Band 2: Das Schlaf-gut-Buch

Endlich wieder gut schlafen! Was hat Fehlernährung mit Schlafstörungen zu tun? Tatsache ist: Wenn dem Körper die Bausteine für bestimmte Hormone fehlen,

finden wir keinen Schlaf. Und Bewegung?
Erstaunlicherweise hält nicht nur zu wenig, sondern auch zu viel Bewegung wach. Und das ständige Grübelkarussell hat sogar biologisch messbare Folgen! Überraschende medizinische Zusammenhänge und brandaktuelle Erkenntnisse zur Regeneration im Tiefschlaf: Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz geht Schlafstörungen dort nach, wo sie entstehen - in den kleinsten Molekülen unseres Körpers. Mit praxiserprobten Sleep-well-Tipps, die für guten Schlaf sorgen. Dauerhaft.

Band 3: Strategien der Selbstheilung

Immer wieder geschehen Heilungen, die es nach Ansicht der Schulmedizin eigentlich gar nicht geben dürfte. Weil Dr. Strunz wissen wollte, wie es dazu kommt, hat er die Erfahrungsberichte seiner Patienten analysiert und systematisiert - und eine bemerkenswerte Übereinstimmung entdeckt: In allen von ihm dokumentierten Fällen führten sieben Schritte zum Erfolg. Sieben Schritte, aus denen sich eine von jedermann anwendbare Strategie der Selbstheilung ergibt. Selbst bei gravierenden Krankheiten haben Betroffene auf diesem Weg erhebliche Verbesserungen erfahren - bis hin zu vollständiger Genesung. Der zentrale Grundsatz dabei: Gib deinem Körper endlich das, was er braucht, und befreie ihn von dem, was ihm

schadet. – Medizinisch nachvollziehbar, bemerkenswert
effektiv.

Über den Autor

Dr. med. Ulrich Strunz ist Internist und Autor zahlreicher Bestseller. Mit der molekularmedizinisch fundierten Trias Ernährung - Bewegung - Denken öffnet er neue Wege der Prävention und Heilung. Seit mehr als 20 Jahren begeistert er mit seinen Seminaren, Büchern und Blogs Zehntausende von Menschen - und führt sie in ein neues, gesundes Leben.

Dr. med. Ulrich Strunz

Das Stress-weg-Buch

Das Geheimnis der Resilienz

Was Stress mit unserem Körper macht -
und wie wir ihn von innen abstellen können

HEYNE <

Danksagung/Bildnachweis

Dank

Ich danke Anne 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

Covermotiv: Bigstock/Eskymaks

Innenteilmotive: Winzen, Kim: Umschlaginnenseite, alle anderen Bilder sind ausgezeichnet

Zum Buch

Stress verstehen. Resilienz aufbauen. Das Leben neu genießen.

Der Mensch ist unter Stress zu erstaunlichen Hochleistungen fähig, und der menschliche Körper wie geschaffen für hohe Belastung. Warum leiden wir trotzdem unter der ständigen Anspannung, verlieren zu schnell unsere Nerven und sind immerzu erschöpft? Wie können wir gesünder mit Stress umgehen und uns vor negativen Folgen schützen?

Dr. med. Ulrich Strunz wirft ein neues Licht auf das Dauerthema Stress: Anhand eigener Praxis-Erfahrungen und aktueller Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung erklärt er, wie Stress sich auf unseren Körper auswirkt und welche gesundheitlichen Schäden er hervorrufen kann. Er zeigt, wie wir durch neue Gewohnheiten körperliche und seelische Widerstandskraft aufbauen und uns von innen heraus gegen Stress starkmachen können: Mit der richtigen Ernährung und dem richtigen Maß an Bewegung und Entspannung wird Stress von einer Belastung zu purer Energie.

Dr. Strunz weist einen erfrischend einfachen Weg raus aus der Stress-Spirale und rein in belastbare Nervenstärke, entspannte Gesundheit, stabile Resilienz, und mehr noch: ein Stück Lebensglück.

Zum Autor

Dr. med. Ulrich Strunz ist praktizierender Internist und Autor zahlreicher Bestseller. Mit der molekularmedizinisch fundierten Trias Ernährung – Bewegung – Denken öffnet er neue Wege der Prävention und Heilung. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

Erst mal auuusatmen



Privatarchiv Dr. med. Ulrich Strunz

Ich liebe Stress. Ich brauche ihn. Ich lebe mit ihm. Er gibt mir Feuer und Lebensenergie für meine Arbeit in der Praxis, das Training und die Analyse Ihrer Blutwerte. Power für die tägliche Durchsicht medizinischer Studien, für die Arbeit an den News und an Büchern wie diesem. Das ist guter Stress. Das ist *mein* Stress. Den mache ich mir selbst. Und das ist der Unterschied zu dem Stress, von dem Sie mir oft berichten.

Permanent Zeitdruck im Job, Prüfungsstress in der Uni, Ärger im Haus. Obendrauf noch das kaputte Auto, das nervende Telefon, und immer ist irgendwo Baustelle. Nichts davon haben Sie gewählt. Nichts davon hat

irgendwer unter Kontrolle. Dieser Stress ist unser »Normal«. Dieser Stress macht viele krank. Aber nicht alle.

Es gibt diese Menschen, denen Stress nichts ausmacht. Die wie unter einem unsichtbaren Schutzschirm leben. Wie machen die das? Kann man das nachmachen?

Natürlich kann man. Was genau dahintersteckt und warum auch Sie das schaffen können, darum geht es in diesem Buch.

Die Themen Stress und Resilienz brennen uns in dieser Zeit besonders auf den Nägeln, doch eigentlich fordern sie uns seit Jahrzehnten. Als ich mich gerade als Arzt niedergelassen hatte, kam meine allererste Patientin und beklagte sich – für mich unvergesslich – im ersten Satz: »Herr Doktor, ich bin innerlich so unruhig.« – Autsch.

Da hatte ich 17 Jahre Universitäts-Ausbildung hinter mir, war Internist, Radiologe, Gastroenterologe, Laborarzt, und wurde jäh und unerwartet mit der Realität konfrontiert. Fand also kein kompliziertes autoimmunes Geschehen, auf das ich bestens vorbereitet war, sondern Alltag. Stressbedingte, innere Unruhe.

Ein mir heute mehr als vertrautes Leiden. Seitdem habe ich hundertfach erfahren, wie Sie mit Ihrer inneren Unruhe im Stich gelassen werden. Wie typische Ratschläge wie »Urlaub«, »Kürzertreten« oder »Sauna, dann kalt duschen« völlig an der eigentlichen Lösung vorbeigehen. Denn die Lösung liegt tiefer: in Ihrer Körperchemie.

Stimmen die Moleküle, stimmt der Mensch.

Zwar bringt Stress Ihre Moleküle durcheinander: Immunsystem, Hormone, Stoffwechsel, Kreislauf, Organe. Zwar beschert Ihnen dieses Durcheinander Infektionskrankheiten, Gelenkschmerzen, Magengeschwüre und Bluthochdruck, sogar Burn-out und Depression. Aber hier kommt die gute Nachricht: Das lässt sich aufräumen. Sie können Körper und Seele stärker machen. Viel stärker. Mit den richtigen Bausteinen aus der Ernährung, mit gesunder Bewegung und regelmäßiger Regeneration. Das Prinzip der

menschlichen Widerstandskraft – Resilienz meint genau das – ist in der Natur angelegt. In uns allen. Wir müssen nur aufhören, sie zu verhindern. Auuusatmen ist ein guter Anfang ...

Viel Erfolg und noch mehr Freude dabei wünscht
Ihr

U. Stums

I Krank durch Stress?



Shutterstock.com: (Shutterstock.com / fizkes)

Bluthochdruck, Infektionen, Schmerz: Mindestens die Hälfte aller Patienten kommt mit Krankheiten zum Hausarzt, die eigentlich Symptome widriger Lebensumstände sind. Stress und Druck von außen, von innen kommen seelische Not und Angst dazu. Beides macht krank, das eine bedingt das andere. Und das ist sogar eine gute Nachricht. Es bedeutet, dass wir dem Stress nicht ausgeliefert sind, sondern aktiv gegen ihn antreten können. Körperlich mit gutem Essen und Bewegung; seelisch mit Mentaltraining.

Was Stress ist - und wie wir ihn abstellen können

Jung ist er, engagiert, mit 1,7 Millionen Youtube-Fans hoch erfolgreich, augenscheinlich fit, und dann erzählt Julien Bam im *Spiegel*-Interview:

»Ich habe Blut gekotzt.«

Da schlucke ich. Blut gekotzt?

»Ich hatte 18-Stunden-Tage, vor und hinter der Kamera. Dreimal war ich im Krankenhaus wegen Burn-out, zweimal davon über Nacht. Ich habe Blut gekotzt (...) und war tagelang paralysiert, ich habe zu den Ärzten gesagt: Ey, kriegt mich bitte, bitte einfach wieder fit. Ich hatte mir vorgenommen runterzukommen, zu chillen, habe den Plan aber verfehlt. Danach wurde es nur noch heftiger. Ich bin auf jeden Fall prädestiniert dafür, mir mehr aufzuschultern, als ich tragen kann. Das ist ein großes Thema von mir ...«

Am gleichen Gespräch nimmt Rezo teil, blaue Haare, 470 000 Fans auf Youtube. Im vergangenen Jahr machte er öffentlich, was andere lieber verschweigen: Panikattacken.

»Ich hatte Angst, gleich würde etwas Schlimmes passieren. Als ob ein Tiger hinter einem her ist, aber da war nichts. Dazu kam Depersonalisation, also das Gefühl, ich würde mich nicht selbst steuern. Ich dachte: Was, wenn ich zwei Schritte nach vorn gehe, über dieses Geländer, und mich in den Tod stürze? Ich hatte das Riesenglück, dass ich an dem Abend nicht allein war.«

Was ist da los? Was treibt diese jungen Menschen in den körperlichen Zusammenbruch, in die psychische Störung? Die Lust auf Geld, die Sucht nach Anerkennung seien es nicht, sagen sie. Vielmehr »die eigene

Erwartungshaltung an uns selbst« (Bam), es sei »der intrinsische Drang, etwas zu erschaffen« (Rezo), und dann (zit. nach Kühn 2021)

»... kippt es und wird zu Stress. Der kann alles mit dir machen. Eine Zeit lang war ich so Pharmaboy-mäßig unterwegs, hab hier ein bisschen Ibuprofen eingeworfen, dort etwas Aspirin. Irgendwann habe ich gesagt, Alter, das kann doch nicht dein Leben sein!«

Krank durch Stress

Man muss diese Jungstars weder kennen noch mögen, um den spannenden Punkt zu verstehen: grenzenloses Leistung-bringen-Wollen. Kenne ich von meinen Leistungssportlern. Intrinsischer Drang. Diese Unruhe. Dieser Druck von innen.

Dazu kommt der Druck von außen. Bei Youtubern sind es Fans und Werbekunden, die jeden Tag Leistung sehen wollen und Druck machen, wenn keine kommt. Bei Unternehmensgründern sind es die Investoren. Und bei Ihnen? Mag es die fordernde Chefin sein oder der nervende Kunde, die nölige Geschäftspartnerin oder der Chaos-Klassenlehrer, die verbretterte Systemadministratorin oder der tägliche Paketbote, und dann steht da auch immer noch, vorwurfsvoll, der Rasenmäher.

Was wen wie stresst, ist höchst verschieden. Zuckelt ein Mähdrescher über die Bundesstraße, pfeift sich im Wagen dahinter der Erste ein Liedchen, während der Zweite flucht und der Dritte einen Schreikrampf kriegt.

Stress ist subjektiv. Jeder Hypothalamus – das oberste Stress-Rechenzentrum in Ihrem Hirn – reagiert anders. Das gilt nicht nur für die Herkunft von Stress (von außen oder innen), sondern auch für die Wahrnehmungsebenen (Körper oder Seele). (Rensing et al 2013, S. 7):

- **Seele:** Zu den psychischen Stressauslösern zählen Gefühle wie Angst, Wut oder Einsamkeit – also Stress von innen. Dazu kommt Stress von außen durch Arbeitsbelastung, Streit und Isolation; mental fertig machen kann uns aber auch Hitze, Kälte, Hunger oder eine hässliche Sporthose (Scham). Grob können wir hier *leistungsbedingte* und *soziale* Stressoren unterscheiden.
- **Körper:** Auf der physischen Ebene stressen uns, um nur wenige Beispiele zu nennen, Viren und Bakterien, Verletzungen und Übertraining, Entzündungen und Zellschäden, Krebs, Gift und Strahlen. Hier haben wir es mit *physikalischen* und *organischen* Vorgängen zu tun.

Stress lässt sich noch weiter sezieren. Aus medizinischer Sicht können wir auf verschiedenen Ebenen Stress erleben und auf mindestens ebenso viele Weisen darauf reagieren (angelehnt an Rensing et al 2013, S. 5ff):

- **Zellen** reagieren direkt z. B. auf Viren; misslingt die Abwehr, kommt es zu einer Infektion. Zellen reagieren außerdem auf *oxidativen Stress*. Dieser entsteht bei übermäßiger Bildung reaktionsfreudiger Sauerstoff- und Stickstoffspezies (ROS) im menschlichen Körper selbst, oder durch die Einwirkung von UV-Strahlung, Ozon, Stickstoffoxiden, verschiedenen Stäuben, Industriechemikalien oder Medikamenten. Vereinfacht gesagt, nehmen ROS zusätzlichen Sauerstoff in ihre Molekülstrukturen auf und haben deshalb überzählige Elektronen an Bord. Um diese wieder zu neutralisieren, reagieren sie mit den nächstbesten Protein- oder Fettmolekülen und zerstören dabei wichtige Strukturen – z. B. Zellmembrane.
- Der **Hormonspiegel** verändert sich unter dem Einfluss von chronischem Ärger- oder Angststress. Langzeitfolgen können Schlafstörungen sein oder Herzkrankheiten.
- Wenn **Nerven** permanent gereizt werden, kann es zu chronischen

Schmerzen kommen.

- Der **Kreislauf** reagiert auf Hunger- oder Kältestress im Extremfall mit Ohnmacht.
- Stehen unsere **Organe** unter lang anhaltendem Stress, können sie sich krankhaft verkleinern oder vergrößern; die Nebennieren entwickeln langfristig Nebennierenschwäche oder sogar -erschöpfung.
- **Mental** kann permanenter Ärger- oder Angststress bis zur Depression führen.

Was viel zu wenig bekannt ist: Zwischen Seele und Körper gibt es jede Menge Wechselwirkungen. Grübeln wirkt tatsächlich ähnlich gefährlich wie Gift: beides löst körperlich spürbare Folgen aus wie Schläppheit, Appetitmangel oder Schlafstörungen. Und das führt uns gleich zum nächsten Thema:

Psychoneuroimmunologen erforschen die Wirkung von Stress auf Seele und Immunsystem und haben eine ganze Palette beeinflussender Größen gefunden (Rensing et al 2013, S. 271), weil sie andere Fragen stellen als Mediziner:

- Welche **Qualität** hat der Stress: Geht es um eine Prüfung oder ein Trauma?
- Welche **Stärke** hat der Stress: Nervt Nachbars Sittich oder will Ihre bessere Hälfte die Scheidung?
- Welche **Dauer** hat der Stress: Geht es um dreißig Sekunden Telefonwarteschleife oder dreißig Jahre Mobbing?
- Wie wird Stress **individuell bewertet**: Als notwendiges Übel oder tödliche Gefahr?

Ein Forscherteam um Rob Cross, Professor für Global Leadership am Babson College Wellesley, Massachusetts, hat am Arbeitsplatz noch mehr Stress gefunden und zwar den kleinen, gemeinen. Genannt Mikrostress. Laut Professor Cross stürmen täglich zwanzig bis dreißig dieser Mikrostressoren auf uns ein. Gemeint ist

- »Mikrostress, der Ihre **persönliche Leistungsfähigkeit** aufbraucht (also die Zeit und Energie, die Sie zur Verfügung haben, um mit den Anforderungen des Lebens umzugehen);
- Mikrostress, der Ihre **emotionalen Reserven** aufbraucht;
- Mikrostress, der Ihre **Identität** und Ihre **Werte infrage stellt**.« (Cross et al, 2020)

Da kommen mir sofort die typischen Sargnägel in den Sinn. Ganz sicher gibt es auch in Ihrem Leben Sargnägel. In meiner Zeit als Kassenarzt waren meine Sargnägel die Pharmareferenten. Das sind höfliche Menschen mit Aktentasche, die sich still ins Wartezimmer setzen, die sich dann ins Behandlungszimmer drängeln und etwas verkaufen wollen. Quaken ohne Punkt und Komma. Dauert jedes Mal zehn Minuten. Wenn Sie jeden Tag von 15 höflichen Aktentaschenmenschen vollgequakt werden, verlieren Sie zweieinhalb Stunden. Jeden Tag! Um diesen Megastress in Mikrostress zu schrumpfen, habe ich deren Redezeit auf 15 Sekunden reduziert. Dann ging's. Jedenfalls: Wenn wir nach all diesen Differenzierungen zwischen innen, außen, groß und klein Stress auf einen Nenner bringen wollen, landen wir bei zwei prominenten Adressen:

- Erstens bei **Hans Selye** in Wien (1907 bis 1982), dem Vater des sogenannten Strain-Konzepts. Er war der Erste, der von außen kommende Reize (*Stressoren*) auf biologische Systeme und deren Reaktionen (*Stress*) beschrieb. Und er war der Erste, der den anregenden und guten Stress (*Eustress*) von dem langfristig erschöpfenden und krankmachenden Stress unterschied (*Distress*).
- Und zweitens bei der **International Labor Organization** (ILO) in Genf. Die definierte im Jahr 2000: »*Arbeitsbedingter Stress liegt dann vor, wenn die Anforderungen die Bewältigungsmöglichkeiten überschreiten.*«

Schlicht, aber griffig. Wenn wir es noch kürzer fassen wollten, landen wir bei einem Bild. Kennen Sie alle. Es gehört zum Thema Stress wie das Amen zur

Kirche: der *Säbelzahn*tiger, wie er – riesengroß, mitten in der Eiszeit – unseren Vorfahr von hinten anspringt, dessen Stresshormonspiegel hoch und ihn in die Flucht jagt.

Ein zwar unangenehmer Zeitgenosse, der allerdings – meine Meinung – ein wenig überschätzt wird. Und der, weil er so schnell wieder weg ist, mit seinem Angriff auch weniger erklären kann, als man immer meint. Deshalb habe ich später noch ein zweites Bild für Sie. Wir treffen dieses zweite Bild und auch den Säbelzahn tiger im Kapitel »Was Stress in unserem Körper anstellt« noch einmal hautnah.

Jetzt haben Sie eine erste Vorstellung, was Stress ist. Für jeden von Ihnen sehr viel existenzieller ist jedoch die Frage, was Stress mit Ihnen macht. Zumindest dann, wenn Sie ihn machen lassen ...



Shutterstock.com: (Valentyina Chukhlyebova)

Absturz ins schwarze Loch

Lockdown, Absatzeinbruch, Steuerprüfung, Homeschooling, Zoom-Fatigue, Lieferengpass, Virus, Waldbrand, Hochwasser ... Und das Geschäft muss weiterlaufen. Das geht nicht spurlos vorbei, an niemandem. Laut einer Studie von Michael Freeman, University of California San Francisco School of Medicine, leiden Gründer doppelt so häufig an Depressionen, sechsmal so häufig an ADHS, dreimal so häufig an Drogenmissbrauch und zweimal so häufig an Selbstmordgedanken wie eine demografisch ähnliche Vergleichsgruppe. Freeman zufolge ist die Hälfte aller US-amerikanischen

Unternehmer psychisch am Ende. (Morris 2021)

Statistiken fehlen, doch die Vermutung liegt nahe, dass es hiesigen Topmanagern nicht besser geht. Viele von ihnen machen sich mit ihrem Work-hard-und-sonst-nix-Lifestyle selbst zur Risikogruppe: »Männer deutlich jenseits der 40«, so bringt es das *Manager Magazin* auf den Punkt, »die permanent zu wenig schlafen, in ein enges Terminkorsett gepresst durch die Lande hetzen und selten zur Selbstreflexion neigen, sind in der Überzahl. Scheinbar unbesiegbare Superhelden, bis sie dann oft komplett ausfallen.« (Müller et al 2020)

Nennt sich *Burn-out*. »Modekrankheit«, sagen Sie? Und meinen: »Hat ja wohl jeder 80-Wochenstunden-Manager. Gehört zum guten Ton. Betont bloß die eigene Wichtigkeit. Die sollten sich mal zusammenreißen ...« Viele von Ihnen denken so, bis es Sie selbst erwischt. Bis Sie am eigenen Leibe merken – merken müssen! –, dass Burn-out nicht einfach Überforderung ist. Gehetztes Leben. Verzweifelt wirre Gedanken. Sondern tatsächlich das, was Betroffene beschreiben: das tiefe schwarze Loch.

Da stecken Sie dann drin. Und da gibt es kein Entkommen. Da gibt es keine frommen Wünsche. Da gibt es kein Zusammenreißen. Da sind Sie ... ziemlich hilflos. Und das hat nichts mit Willensschwäche zu tun. Sondern mit messbaren Prozessfehlern im Stoffwechsel, mit schlecht reparierten Hackerangriffen auf Ihr Immunsystem und mit Materialverschleiß auf Molekülebene. Was sich in Ihren Laborbögen dann deutlich zeigt:

- zu hohes Stresshormon **Cortisol**,
- zu hohe **Titer** nach Mononukleose (ausgelöst durch das Epstein-Barr-Virus),
- massive Defizite im **Aminogramm** (das Messergebnis Ihrer Eiweißversorgung, analysiert im Blut).

Tatsächlich ist Burn-out zunächst nur der dritte Punkt. Und der wird in aller Regel in Deutschland nicht gemessen. In kaum einer Arztpraxis. Und wenn,

braucht man zur Interpretation einige Erfahrung. Wenn nämlich Aminosäuren fehlen, also die Grundsubstanz Ihrer Existenz, die Bausteine jeglicher Körperstruktur, auch der Hormone, haben Sie einen

Burn-out des Körpers.

Viel schlimmer als Ihr empfundener Burn-out. Wenn der Körper nicht mehr kann, heißt das normalerweise ... tot. Zumindest schwer krank. Und genau das ist das Empfinden Ihres Körpers in diesem Moment. Dass unter diesen Aminosäuren zwei mental wirksame sind, nämlich Phenylalanin, Vorstufe von Dopamin, Ihrem Antriebshormon, sowie Tryptophan, Vorstufe von Serotonin, Ihrem Glückshormon, erzeugt dann Ihr subjektives Empfinden: Auch die Seele kann nicht mehr. Gleichzeitig haben Sie also auch einen

Burn-out der Seele.

Wie viel schlimmer kann es dann noch kommen? Ich nenne das die absolute Hölle. Und genau das empfinden Burn-out-Patienten. Die nur selten von ihrem Umfeld verstanden werden. In schwarze Löcher kann man von außen nicht reingucken.

Was hinter dem Burn-out steckt

Der Auslöser? Wie gesagt: Lieferengpass für Glückshormone, weil der Körper keinen Zugriff auf die Bausteine für ebendiese Glückshormone hat. Und warum hat er keinen Zugriff? Weil er in Ihrem Körper keine Bausteine finden kann. Keine Aminosäuren, also die Moleküle, aus denen sich Protein zusammensetzt. Eiweiß. Und warum fehlen die? Das frage ich mich auch immer.

So falsch kann man gar nicht essen, dass plötzlich alle Aminosäuren fehlen. Es sei denn, Sie ernähren sich – vielleicht als orthodoxer Veganer – hauptsächlich von Gurke. (Bitte nicht!)

In der Regel jedoch ist dieser dramatische Mangel an *Aminosäuren* Folge von viel zu lang anhaltendem Stress. Das habe ich am eigenen Leib erfahren nach meinem Radunfall, bei dem ich haarscharf am Tode vorbei auf den OP und dann ins Gipsbett segelte. Stress hieß bei mir unerträglicher Schmerz. Tag und Nacht. Monate, Jahre. Sie ahnen, wie dann mein Aminogramm aussah. Daraus habe ich gelernt. Und seitdem analysiere ich leidenschaftlich, wie viele Aminosäuren sich in Ihrem Blut herumtreiben. Oder auch nicht. Denn falls nicht, ist das der erste Hinweis auf Burn-out. Gefunden im Labor, in Ihrem Blut.

Der zweite Hinweis kommt aus dem Regal der *Hormone*. Etwa 50 verschiedene Hormone steuern in Ihrem Körper alles, worüber Sie kaum nachdenken: wann Sie wach werden und wann müde, wie sehr Sie Lust auf Sex haben oder nicht, ob Sie im Stau hinter dem Mähdrescher cool bleiben oder austicken. Bei Burn-out-Patienten rechnet jeder mit erhöhtem Stresshormon Cortisol. Klar. Hat sich herumgesprochen. Was aber viele nicht wissen: Nach Dauerstress erschöpft sich die Cortisolproduktion. Plötzlich ist der Wert sogar auffällig tief. Und wenn sich der Arzt nicht auskennt, lobt er den Patienten wegen des »erfreulich tiefen Stresshormons«. Erfreulich? Pustekuchen. Nebennierenschwäche und chronische Erschöpfung sind nicht erfreulich, sondern Sargnägel.

Wie viel Cortisol ist zu viel?



Die im Blutserum messbaren Cortisolwerte schwanken im Laufe des Tages.

- 7 bis 9 Uhr: 45 bis 225 µg/l,
- 15 bis 17 Uhr: 30 bis 165 µg/l.

Der von mir empfohlene Zielbereich liegt bei unter 100 µg/l, am besten bei 50 µg/l. Zu erreichen per Meditation und mit langen Läufen.

Der dritte Hinweis steckt in Ihrem *Immunsystem*. Dass dort häufig hohe Titer nach Mononukleose, also dem Epstein-Barr-Virus auftauchen, ist überhaupt kein Wunder. Der ist nur ein Parameter. Ein Fingerzeig. Der sagt mir: Das Immunsystem ist völlig kaputt. Jedes Virus – Epstein-Barr-Virus EBV, das Humane Papillomvirus HPV, jedes Influenza-Virus – hat jetzt freie Bahn. Diese Messung ist nur noch das Tüpfelchen auf dem i.

Aminosäuren, Stresshormone, Immunsystem: Burn-out ist präzise messbar. Und natürlich heilbar. Denn, was sich immer noch nicht überall herumgesprochen hat: Eigentlich geht es immer nur um einen einzigen Faktor, und der heißt Aminosäuren. Die 3-D-Puzzleteile der Proteine. Auch genannt Eiweiß. Warum das so ist, ergibt sich aus den jahrtausendealten Bauplänen für Hormone, Enzyme, Neurotransmitter und Co.: Die bestehen alle aus Eiweiß. Ihr gesamtes Immunsystem besteht fast komplett aus Eiweiß. Natürlich nur dann, wenn Sie sich etwas mehr gegönnt haben als nur Gurke. Die Griechen wussten's schon:

Proteo heißt: Ich stehe an erster Stelle.

Von der Schulmedizin wird das häufig immer noch nicht verstanden. Da greift man zu Fluspi-Stechampullen gegen Depressionen, zur Beruhigung zu Tavor-Tabletten, man rückt Ihren Glückshormon-Haushalt zurecht mit Serotonin-Wiederaufnahmehemmern (Fluoxetin, Escitalopram, Paroxetin, Citalopram, Sertralin) oder mit Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmern (Venlafaxin, Duloxetin, Milnacipran) oder katapultiert Sie per Pille in schweren Schlaf (mit Diazepam, Lorazepam, Temazepam). Und dann wundert man sich tatsächlich über Abhängigkeit, über Gewichtszunahme und in der Partnerschaft über tote Hose.

Zurück ins Leben

Gut. Manchmal mag Pharma das Schlimmste verhindern. Die ersten Meter heraushelfen aus dem schwarzen Loch. Zunächst. Aber die ganze Lösung ist das nicht. Kann es nicht sein, und das lässt sich erklären mit einem Besuch bei IKEA.

Wenn Ihr Auto stottert und Sie fahren damit zu IKEA, kommen Sie mit einem Schränkchen im Kofferraum nach Hause. Nur ... das Auto stottert immer noch. Selbstverständlich. Sie hatten sich wohl die falsche Adresse ausgesucht. So ist das auch mit der Schulmedizin. Kein Vorwurf. Sie würden IKEA auch keinen Vorwurf machen.

Der Unterschied liegt auf der Hand: Ein Selbstbauhaus gibt Ihnen etwas, das Ihr Leben kurzfristig ein wenig aufmöbelt. Ein klappriges Schnäppchen. Und die Autowerkstatt schaut unter die Oberfläche. Füllt auf, was wirklich fehlt. Und öffnet Ihnen damit das, was Ihnen wirklich weiterhilft: eine neue Lebensperspektive.

Heilung von Grund auf

Mit einem Laborbogen voller Blutwerte in der Hand wird Heilung machbar. Die leidige Suche nach *der Ursache* entfällt, die ja nie mehr sein kann als ein

Stochern im Nebel: Stress im Beruf, Mobbing, belastende familiäre Verhältnisse, aber auch falsches Essen, zu viel Kaffee, ein anhaltender Virusinfekt und so weiter. Stressoren sind überall! Wo soll man da anpacken?

Mit Ihren Blutwerten auf dem Tisch wird sie völlig gleichgültig, die Ursache. Wenn wir es schaffen, den Körper mit optimierten Blutwerten wissenschaftlich fundiert und kontrolliert mit Stress-Resilienz aufzupumpen – sagen Sie gerne auch: Energie –, dann tritt der ohnehin meist unentdeckt bleibende Stressor in den Hintergrund. Wird egal. Kommt nicht mehr zum Tragen. Und Sie haben endlich wieder, was Sie sich wünschen: Power, Leichtigkeit, ein lockeres Leben.

Beispiel Herzrhythmusstörungen: Kann vielerlei Ursachen haben, von Sauerstoffmangel bis Entzündung oder Narben im Herzmuskel. Na und? Wenn Sie die elektrischen Ströme im Herz beruhigen mit Kalium, Magnesium, wenn Sie zusätzlich Sauerstoff anbieten mit Arginin, kommen die Herzrhythmusstörungen »nicht mehr durch«. Sie merken sie nicht mehr. Ziel erreicht.

Genau das Prinzip finde ich in der Mail einer meiner Patienten wieder. Das Prinzip heißt Blutanalyse. Daraus resultierend Einnahmepläne mit den Molekülen, die Sie zum Leben brauchen – von A wie Arginin bis Z wie Zink. Er schreibt:

»Alles, was Sie prognostiziert haben, ist eingetreten! Restless Legs weg nach ein paar Tagen! Kalte Hände deutlich besser. Juckreiz in den Augen besser, aber noch nicht gut. Allgemeine Erschöpfung stark verbessert. Einschlafen besser. Kein Heuschnupfen. Hüfte und Lendenwirbelsäule besser. Sportliche Leistung verbessert, Muskeln an den Armen auf einmal sichtbar!«

Natürlich läuft der junge Mann täglich. Natürlich macht der auch Krafttraining. Natürlich hat der auch seine Ernährung verändert, über Alkohol nachgedacht. Aber genauso natürlich erst, als ihm die Nahrungsergänzungsmittel – kurz NEMs – streng nach Schema mehr Lebensenergie geschenkt hatten. Und als

dann noch unerwartete Erfolgserlebnisse (Restless Legs, kalte Hände) eintraten, er auch innerlich überzeugt war von der Sinnhaftigkeit. Erfolg gebiert neuen Erfolg.

Und spart viel Gerenne von Pontius (Neurologe, Allergologe, Schlaflabor) zu Pilatus (Orthopäde, Sport-Mediziner, Psychoanalytiker). Gespart! Verdankt er alles ein paar »Pillen«. Könnte man meinen. Tatsächlich steckt dahinter Molekularmedizin. Wenn Sie wollen Biochemie. Reine, pure Naturwissenschaft.

Ich darf das immer wieder betonen, weil die hier genannten Fachärzte exakt andersherum argumentieren: So ein paar lächerliche Vitamine ... da machen wir besser eine Desensibilisierung! Da pflanzen wir ihnen lieber eine neue Hüfte ein! Für mich sind das alles nur IKEA-Schränken.

Molekularmedizin dagegen macht einen grundsätzlichen Unterschied auf der organischen Ebene: angefangen bei der Gesundheit Ihrer Neurotransmitter und Enzyme, Ihrer Blutzellen und Abwehrkräfte bis hin zu Ihren Knochen, Muskeln, Organen. Ist Molekularmedizin damit eine »Alternativmedizin«? Etwas völlig anderes als »Schulmedizin«?

Wissenschaft statt »Alternativmedizin«

Molekularmedizin ist zwar eine (relativ) neue Kunst des Heilens. Ja, durchaus. Aber sie baut sehr wohl auf das auf, was Sie Schulmedizin nennen. Und dann geht sie meilenweit darüber hinaus.

Das Bemerkenswerte daran ist, dass sich diese neue Medizin zurückbesinnt auf die Naturwissenschaft. Auf die Messung im Labor. Auf die unangreifbaren Tatsachen. Und eben nicht ins Nebulöse abschweift, nicht pendelt, nicht Zuckerkügelchen rollt, eben nicht »Alternativmedizin« ist. Sondern Wissenschaft. Und messbar wirkt. Lesen Sie selbst:

»Es geht mir besser denn je. Die dauerhafte Müdigkeit und die daraus resultierende Antriebslosigkeit sind weg ... Ich muss mich abends nicht um

19 Uhr ins Bett verkriechen, weil ich einfach nicht mehr auf den Beinen stehen kann. Ich bin wach, fit und wieder konzentriert. Auch meinem geliebten Sport kann ich jetzt sogar morgens in der Frühe nachgehen. Es ist, kurz gesagt, Lebensqualität. Ich bin wieder unter den Lebenden. Das ist doch was, ich bin sehr dankbar, die Blutanalyse gemacht zu haben.«

Und das vier Wochen nach der Analyse hier in der Praxis. Nur vier Wochen! Dabei ging es selbstverständlich nicht um einen Wert, eine einzige Zahl, sondern eben ... wie fast immer um eine ganze Reihe von Abweichungen. Genau hier wird oft genug der Fehler gemacht. Man denkt sich: wahrscheinlich entleerter Eisenspeicher, misst tatsächlich ein Ferritin von nur 26 (statt 60 aufwärts), substituiert Eisen und ist enttäuscht über den nur mäßigen Erfolg. Ein Mangel kommt selten allein:

- **Ferritin** von nur 26 µg/l. Gesundheit beginnt ab einem Wert von 60 µg/l (bei Frauen).
- **Vitamin D** von nur 25. Gesundheit heißt 40 bis 80 ng/nl.
- **Omega 3** Quotient nur 3,89 %. Gemessen an allen Fettsäuren in den roten Blutkörperchen sollten die Omega-3-Varianten EPA und DHA insgesamt einen Anteil von 8 bis 11 % haben.
- **Vitamin B3** kaum auffindbar. Vorstufe von Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid (NAD), der puren Energie.
- **Das katastrophale Aminogramm.** Praktisch nur Defizite und Schwachstellen. Wie soll so ein armer Körper ohne seine Hauptbestandteile funktionieren?

Laborbögen sind eine nüchterne Sache: Referenzwerte, Moleküle, Zahlen. Dennoch versteckt sich darin etwas Bewegendes. In meinen Augen das Schönste an obigem Befund ist die Tatsache, dass er Gefühle wie »wach«, »fit«, »konzentriert« auf messbare Tatsachen, auf Zahlen herunterbrechen kann.